إقـــرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وإن هذه الرسالة ككل، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل درجة أو لقب علمي أو بحث لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

DECLARATION

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification.

Student's name:	اسم الطالب : ضياء يوسف حامد أبو عون
Signature:	التوقيع:
Date:	التاريخ: 2014/2/22

الجامعة الإسلامية غزة

عمادة الدراسات العليا

كلية التربية

قسم علم النفس



الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة

إعداد الباحث :

ضياء يوسف حامد أبو عون

إشراف الدكتور:

نبيل كامل دخان

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير

في علم النفس- إرشاد نفسي

٢٠١٤ م





الجامعة الإسلامية – غزة
The Islamic University - Gaza

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا هاتف داخلي: 1150

الرقم س. غ/35/ .... Ref

التاريخ 2013/12/29 .... Date

نتيجة الحكم على أطروحة ماجستير

بناءً على موافقة شئون البحث العلمي و الدراسات العليا بالجامعة الإسلامية بغزة على تشكيل لجنة الحكم على أطروحة الباحث/ **ضياء يوسف حامد أبو عون** لنيل درجة الماجستير في **كلية *التربية*/ قسم علم النفس – إرشاد نفسي** وموضوعها:

الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة

وبعد المناقشة العلنية التي تمت اليوم الأحد 26 صفر 1435هـ، الموافق 2013/12/29م الساعة الحادية عشرة صباحاً في مبنى القدس، اجتمعت لجنة الحكم على الأطروحة والمكونة من:

د. نبيل كامل دخان	مشرفاً ورئيساً	....
د. عبد الفتاح عبد الغني الهمص	مناقشاً داخلياً	....
د. يحيى محمود النجار	مناقشاً خارجياً	....

وبعد المداولة أوصت اللجنة بمنح الباحث درجة الماجستير في **كلية *التربية*/قسم علم النفس – إرشاد نفسي.**

واللجنة إذ تمنحه هذه الدرجة فإنها توصيه بتقوى الله ولزوم طاعته وأن يسخر علمه في خدمة دينه ووطنه.

والله ولي التوفيق ،،،

مساعد نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. فؤاد علي العاجز

ص.ب. 108 الرمال، غزة، فلسطين هاتف Tel: +970 (8) 286 0700 فاكس fax: +970 (8) 286 0800 P.O. Box 108, Rimal, Gaza, Palestine
public@iugaza.edu.ps www.iugaza.edu.ps



((لِيُحِقَّ الْحَقَّ وَيُبْطِلَ الْبَاطِلَ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ "٨" إِذْ تَسْتَغِيثُونَ رَبَّكُمْ فَاسْتَجَابَ لَكُمْ أَنِّي مُمِدُّكُم بِأَلْفٍ مِّنَ الْمَلآئِكَةِ مُرْدِفِينَ "٩" وَمَا جَعَلَهُ اللّهُ إِلاَّ بُشْرَى وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ وَمَا النَّصْرُ إِلاَّ مِنْ عِندِ اللّهِ إِنَّ اللّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ "١٠"))

(سورة الأنفال ٨-١٠)

إهـــــــداء

- **إلى ...الذين قضوا دفاعاً عن هذه الأمة، فغرسوا فينا الهمة، الشهداء الأبرار.**
- **إلى...من شجعني وحفزني على حب العلم وتحدي الصعاب ..والدي العزيز.**
- **إلى ...من باركت طريقي بصلواتها ودعواتها ..والدتي الغالية.**
- **إلى ...الذين شدوا من عضدي..إخواني وأخواتي.**
- **إلى ...من قاسمتني آمالي وآلامي ...زوجتي العزيزة.**
- **إلى ...شذى عمري وأملي في مستقبل مشرق أبنائي... أنس ولانا.**
- **إلى ...من تربيت معهم وسكنوا قلبي ووجداني ...إخواني وأخواتي الأعزاء.**
- **إلى ...كل أصدقائي، وزملاء مهنتي وجميع العاملين في مجال الإرشاد النفسي.**
- **إلى ... كل من انتهج درب الكفاح والمقاومة بكافة وسائلها في سبيل تحرير الأوطان .**

أُهدي هذا البحث المتواضع،

الباحث

شكر وتقدير

بسْمِ اللهِ الرَّحْمنِ الرَّحِيمِ ((**رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ**)) (الأحقاف: ١٥).

الحمد لله حمداً يليق بمقامه ، والصلاة والسلام على نبي الخلق وإمامه محمد بن عبد الله ، وعلى آله وصحبه ومن والاه ، أما بعد :

يسعدني وقد أنهيت بفضل الله ورعايته إعداد هذه الرسالة أن أتوجه إلى الله العلي القدير بالحمد والشكر الذي هداني وأنار الطريق أمامي ، وأمدني بالعزم والتصميم لإتمام هذا العمل العلمي المتواضع ، وسخر لي من الأساتذة الأجلاء من أناروا لي سبيل العلم ، وأرشدوني إلى طريق الصواب .

يقول الرسول صلى الله عليه وسلم " **من قال جزاكم الله خيراً، فقد أبلغ في الثناء**" ويقول صلى الله عليه وسلم " لا يشكر الله من لا يشكر الناس ".

لذا أجد لزاماً علي أن أنسب الفضل إلى أهله وفاء وعرفاناً، وأتقدم بوافر الشكر وعظيم الامتنان إلى من منحني الرعاية الصادقة ، والتوجيه المخلص منذ اللحظة الأولى من كتابة هذه الرسالة ، وحتى خرجت بهذه الصورة ، وأخص به الأستاذ الفاضل الدكتور نبيل دخان؛ الذي أسعدني بالإشراف على هذه الرسالة ، فكان المقيل من العثرة ، والباعث في النفس الهمة والعزيمة كلما وهنت الخطوة ، ونعم المعلم الذي وهب نفسه لخدمة العلم وطلابه ، فأسأل الله أن يجزيه عني خير الجزاء ويحفظه ذخرا وسنداً لأهله ووطنه .

كما وأتقدم بالشكر والامتنان إلي عضوي لجنة المناقشة السيد الدكتور/ عبد الفتاح الهمص، والسيد الدكتور/ يحيى النجار؛ على تفضلهم بمناقشة هذه الرسالة، وتوضيح الصواب لي في ملاحظاتهم القيمة التي أثرت هذه الرسالة بفضل من الله العلي القدير.

كما يطيب لي أن أشكر وزارة التربية والتعليم ممثلةً بوزير التربية والتعليم أستاذي الفاضل الدكتور/أسامة المزيني، على التسهيلات التي تقدمها وزارته لطلبة العلم ، سعياً منهم للارتقاء بالكوادر والمهنيين في الوزارة .

كما ويطيب لي أن أشكر مديري الفاضلين الأستاذ/ محمد السعدي/ محارب، والأستاذ/حسين العقاد، على ما قدماه لي من تسهيلات ودعم معنوي لإنهاء هذا البحث. والشكر موصول إلى الأساتذة الزملاء والأصدقاء الأوفياء / فادي فياض & حسين أبوعودة & محمود البراغيتي & محمد عمران & عمار الأغا & محمد الرقب ، والأستاذة الزميلة / دعاء أبوعبيد، على تعاونهم الصادق مع الباحث أثناء تطبيقه لدراسته.

كما وأتقدم بالشكر والعرفان إلى جميع الصحفيين في وكالات الأنباء المختلفة، على مجهوداتهم الكبيرة والتي بذلوها من أجل أن يرى بحثي النور .

كما وأتقدم بوافر الشكر وعظيم الامتنان إلى الأستاذ الفاضل/ شاكر سمور ، والأستاذة الفاضلة/ تسنيم مخيمر؛ لما بذلاه من جهد في تدقيق البحث إملائياً وحتى خرج بهذه الصورة.

أما أسرتي .. والدي، والدتي، زوجتي، إخوتي، أعمامي، وعماتي، أخوالي، وخالاتي؛ فإني لا أنسى فضلهم فقد أعانوني وعانوا في سبيل تذليل كل صعب، وتعبيد كل درب، فلهم مني التقدير والاعتزاز والحب، داعياً الله أن يعينني في تعويضهم لما بذلوه، من جهد وعناء، ودعاء خالص لهم من الأعماق أن يعطيهم العمر المديد ، وأن يرزقهم سعادة الدارين ، إنه تعالى جواد كريم .

وأخيراً إلى كل من ساندني وحثني على تجاوز مصاعب الحياة ...

وإلى كل من تسعده إنجازاتي من الأقارب والأصدقاء ...

أقدم لكم جميعاً طوقاً من الياسمين تعبيراً عن شكري وامتناني ...

هؤلاء من ذكرتهم فشكرتهم، أما من نسيتهم، فهم أولى الناس بالشكر والتقدير، وأدعو الله سبحانه وتعالى أن ينال هذا الجهد القبول والرضا، فحسبي أنني اجتهدت، ولكل مجتهد نصيب، والكمال لله وحده، فإن وفقت فمن الله، وإن قصرت، فمن نفسي ومن الشيطان .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

الباحث

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى الصحفيين بعد الحرب على قطاع غزة، والكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفاعلية الذات، كما هدفت للتعرف على أثر بعض المتغيرات في كل من الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفاعلية الذات.

ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وكانت أدوات الدراسة عبارة عن: مقياس الضغوط النفسية، مقياس الدافعية للإنجاز، مقياس فاعلية الذات، تم تطبيقها على عينة بلغت (٢٠٠) صحفياً، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج كان أهمها:

١- مستوى الضغوط النفسية لدى الصحفيين بعد الحرب على قطاع غزة كان متوسطاً، بينما كان مستوى الدافعية للإنجاز لديهم مرتفع، وكان مستوى فاعلية الذات مرتفعاً.

٢- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين الضغوط النفسية، والدافعية للإنجاز، وفاعلية الذات لدى الصحفيين بعد الحرب على قطاع غزة.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في متوسط الضغوط النفسية لدى الصحفيين تعزى لمتغير: الجنس، الحالة الاجتماعية الخبرة، الراتب، التعرض لحوادث عمل سابقة ، التعرض لاستهداف المباشر، فقدان أحد الزملاء، منطقة العمل أثناء الحرب.

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الدافعية للإنجاز لدى الصحفيين تعزى لمتغير: الجنس، الحالة الاجتماعية، الخبرة، الراتب، التعرض لحوادث سابقة ، فقدان أحد الزملاء، منطقة العمل أثناء الحرب، بينما ظهرت فروق تعزى لمتغير: التعرض لاستهداف مباشر لصالح الصحفيين الذين لم يتم استهدافهم.

٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط فاعلية الذات لدى الصحفيين تعزى لمتغير: الجنس، الحالة الاجتماعية، الخبرة، الراتب، التعرض لحوادث مسبقة، التعرض للاستهداف، منطقة العمل أثناء الحرب، بينما ظهرت فروق تعزى لمتغير: فقدان أحد الزملاء لصالح الذين فقدوا زملاء لهم خلال الحرب .

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

قائمة الملاحق

الفصل الأول

خلفيــة الــدراســة

- § المقدمة.
- § مشكلة الدراسة.
- § أهداف الدراسة.
- § أهمية الدراسة.
- § مصطلحات الدراسة.
- § حدود الدراسة.

الفصل الأول

خلفية الدراسة

المقدمة:

لقد بات الجميع يدرك ما لعلم النفس من أهمية في الممارسات العملية ؛ حيث سرعة توسعه في وقت قصير وشمولية تطبيقاته للحياة العملية التربوية والبيئية والعسكرية والاقتصادية والإعلامية. وقد وجه جلَّ اهتمامه إلى العناية بالصحة النفسية للأفراد ، والعمل على تكامل شخصياتهم ، وقد جذب هذا الأمر اهتمام المسئولين على مختلف المستويات ، سواءً في الأسرة ، أم المدرسة ، أم المجتمع ككل. ويرجع ذلك إلى تعقد الحياة والعمل في المجتمع المعاصر ، ومواصلة الكفاح في سبيل العيش والإنتاج.

وإذا كان القرن الحادي والعشرين يمتاز بسيادة عوامل الصراع والضغوط النفسية ، لدرجة جعلت الباحثين في العلوم النفسية والسلوكية يطلقون على هذا العصر لقباً مميزاً هو عصر القلق ، فإنه ينبغي على الإنسان أن يفهم ذاته وعمله بما يمكنه من السيطرة عليهما وتوجيههما.

وإن ضغوط الحياة اليومية، وبالأخص ضغوط العمل، لازمت الإنسان منذ وجوده على الأرض، وفي كل العصور التي مرَ بها ، وهذه الضغوط متراكمة، ومتعددة المصادر، ومختلفة الجوانب والأبعاد، وممتدة التأثير، لذا وجب على الإنسان في ظل هذه الظروف أن يتخذ القرار المناسب في الوقت المناسب ، وبالشكل المناسب، وبالتكلفة المناسبة (Nelson, 2000: 15).

وعلم النفس الإعلامي يختص بصناعة الإعلام، وغايته تهيئة الظروف النفسية والاجتماعية والتركيز على سلوك العاملين في الميدان الإعلامي وحل مشاكلهم والحرص على راحتهم، وصيانة كرامتهم، بما يثير دوافعهم نحو العمل وتحسينه، وزيادته ، كما ويمثل العمل الإعلامي كياناً اجتماعيا عنصره الأساسي هو الإنسان. ونجاح الإعلام يتوقف على الإنسان الذي يسعى إلى تحقيق الأهداف وتحويلها من أهداف نظرية إلى أهداف واقعية تعمل بكفاية وفاعلية فالإنسان هو الركيزة الأساسية في العمل الإعلامي وهو العامل المؤثر في نجاح وتقدم وازدهار العملية الإعلامية (السامرائي،٢٠٠٦: ٣١).

كما ويبدو لنا أن القوى البشرية المعدة من الصحفيين والإعلاميين هي ركن أساسي في مجتمعاتنا ، تتطلع إليهم الشعوب لمعرفة واقعهم ، ولمعرفة الأحداث والتطورات الراهنة ، فهي التي تقوم بكشف الحقائق ومتابعة الأحداث وإظهارها إلى الرأي العام المحلي والدولي. كما وتكمن أهمية الإعلام في القضية الفلسطينية ، مع تنامي دور الإعلام الذي كان ولم يزل يسمى بالسلطة الرابعة في تسيير مجريات الأحداث في العالم بأسره.

ويشير هانس سيليه إلى (أن ضغط العمل ليس توتراً عصبياً فقط وهو ليس قلقاً ، كما أنه ليس بالضرورة يكون ضاراً أو سيئاً وإنما قد تكون نتائجه إيجابية، وضغط العمل شيئاً لا يمكن تجنبه ، وغياب التوتر بشكل كلي يعني الموت (عوض،١٩٨٨: ٥٩٧).

وقد أشار دوك (Duck) بأن الضغط ينتج عن القلق من أحداث الحياة ، فأحداث الحياة غير المرغوبة تسبب الضغط أو المرض ، كما تؤثر في مفهوم الفرد عن ذاته وفي طريقة حياته ، وتتطلب منه أن يتكيف مع الأوضاع الجديدة (Duck,1999:45).

ويرى الفرماوي وعبدالله (٢٠٠٩) بأن الضغط النفسي في مستواه العادي هو المصدر المجدد للطاقة ، فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المطلوب من الإنسان مستمتعاً بالاستثارة المتضمنة فيها ، فإن الضغط هنا يكون مرغوباً فيه، أما إذا كانت الطاقة غير مناسبة للاستثارة ، وغير متوافقة مع المتطلبات ، فإن الإنسان يمر بحالة ضارة تبدو في شعوره بمستوى مرتفع أو زائد من الضغوط (الفرماوي وعبدالله ،٢٠٠٩م:٢١).

وتصرفات الفرد وسلوكه هي نتيجة جزئية لأفكاره ، مما يؤدي إلى سلوكيات ايجابية أو سلبية ناتجة من عمليات التفكير والإدراك والتخيل والتفسير ، وتهدف إلى فهم الآخرين وفهم ما يحيط به من الكون (الطبيعة) فسلوك الفرد يتحدد تبعاً لأفكاره ومفاهيمه وتبعاً لمعتقداته وتوقعاته، ولكن ما هو المحرك لذلك؟.المحرك هو دوافع الفرد أي قواه المحركة التي تتمثل في حاجاته ورغباته. (السامرائي،٢٠٠٦: ٣٤)

ويدل مفهوم الفاعلية الذاتية على إدراك الفرد لقدرته وفعاليته في مواجهة أحداث الحياة وأعباء العمل، ومدى قدرته على القيام ببعض المهام، ويمكن اعتبار هذا المفهوم مرادفاً للقدرة "Capability" فعندما يواجه الفرد موقفاً معيناً فغالباً ما نتسائل عن مدى إدراك الفرد القيام

بالسلوك المطلوب. ولقد أشار باندورا (١٩٧٧) (Bandura) إلى أن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصادمة والخبرات الضاغطة تتوقف على درجة فاعلية الذات Self-Efficacy لديه ، وأن فاعلية الذات لدى الفرد تنمو من خلال إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته الشخصية ، ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حياته ، حيث تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة التي تواجهه (Bandura, 1977, p:191-215) .

ولقد أظهرت البحوث أن الإنجاز والكفاءة تتحسن لدى الإنسان مع زيادة مستوى الضغط النفسي، إلا إذا زادت الضغوط إلى مستوى عالٍ جداً (الدحادحه،٢٠١٠: ٣٣).

ولما كانت هذه الفئة من المهنيين أكثر متابعة وانخراطاً في أحداث الحياة اليومية المرغوبة وغير المرغوبة، الأمر الذي جعلهم يتعرضون للعديد من الضغوط والمخاطر، والاحتكاكات المباشرة في مناطق الأحداث الساخنة وذلك لتغطية هذه الأحداث ونقلها إلى الإعلام والرأي العام بكل شفافية ومصداقية ودقة ؛ لذا كان اهتمام الباحث بتسليط الضوء على موضوع الضغوط النفسية للصحفيين بعد حرب غزة، ولأنه من العبث إهمال هذه الفئة ، أو التغاضي عنها.

ولقد شاهد الجميع من خلال وسائل الإعلام مدى التعدي السافر على حرية الصحفيين من قبل الآلة العسكرية الإسرائيلية في حرب الثمانية أيام ١٤- ٢١ نوفمبر، من العام ٢٠١٢م، والتي أطلقت عليها المقاومة اسم (حجارة السجيل) في حين أطلق عليها العدو الصهيوني اسم (عامود السحاب)، قاصداً بتلك الاعتداءات إخراس الصحافة لمنع نقل الصورة الحقيقية ؛ ما أدى إلى تعرض الصحفيين للعديد من المخاطر والضغوط.

لقد انبثقت فكرة هذه الدراسة مع تزايد أهمية دور الصحافة والإعلام في تسيير مجريات الأحداث، وإن رغبة الصحفي في تحقيق سبق إعلامي ووطني مثلاً تدفعه للمغامرة والمخاطرة والوقوع تحت طائلة الضغط النفسي في ظل الظروف الصعبة التي تدور قاصداً في ذلك تحقيق جذب إعلامي أو هدف وطني أو كلاهما معاً ؛ فتقع على الصحفي مسؤولية كبيرة تجاه وكالته التي يعمل بها ومجتمعه الذي يتابعه ، ومن المتوقع أن يتعرض لضغوط عمل تنشأ من مصادر متعددة مثل : طبيعة التعامل مع الأشخاص وقت الأزمات ، وصعوبة الوصول إلى الشخصيات المهمة وصناع القرار في الوقت المناسب ، والتحقق من الأحداث والمعلومات التي ترده أولاً بأول

هل هي من مصادر موثوقة أم غير موثوقة، وهو مكلَّف كذلك بإعداد التقارير الصحفية والإخبارية بأسرع وقت وبأفضل صورة ممكنة في ظل عدد من المخاطر والمعيقات التي قد تشوب الأحداث الحاصلة أو الأشخاص المعنيين بالخبر وطبيعتهم، وزيادة أعباء العمل الموكلة إليهم نتيجة تسارع وتزاحم الأحداث في قطاع غزة خاصة وفي الأراضي الفلسطينية بشكل عام، وغيرها من المصادر التي من الممكن أن تشكل عواملا ضاغطة عليهم.

ونتيجة انخراط الباحث بعدد من الصحفيين وشعوره بأهمية إجراء هذه الدراسة على فئة الصحفيين من الجانب السيكولوجي وفي ظل غياب الدراسات العربية والأجنبية التي تبحث في أثر الضغوط النفسية على الدافعية للإنجاز والفاعلية الذاتية على عينة الصحفيين (على حد علم الباحث)، تأتي هذه الدراسة لتبحث في العلاقة بين الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز ، وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة. ومن هنا ارتأى الباحث إجراء هذه الدراسة لرفد الميدان التربوي المحلي والعربي والأجنبي بالمعلومة الصحيحة والدقيقة عن تلك العلاقة.

مشكلة الدراسة :

تتحدد مشكلة الدراسة في الإجابة على التساؤلات التالية :

١- ما مستوى الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة ؟

٢- هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة؟.

٣- هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة؟.

٤- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط الدافعية للإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمستوى الضغوط النفسية (المرتفعة جداً- المرتفعة – المتوسطة- المنخفضة- المنخفضة جداً)؟

٥- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط فاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمستوى الضغوط النفسية (المرتفعة جداً- المرتفعة – المتوسطة- المنخفضة- المنخفضة جداً)؟

٦- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط الضغوط النفسية لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى للمتغيرات التالية: (الجنس، الحالة الاجتماعية، سنوات الخبرة، الراتب، التعرض لحوادث سابقة في العمل، التعرض لاستهداف أثناء الحرب، فقدان أحد الزملاء أثناء الحرب، منطقة العمل خلال الحرب).

٧- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط الدافعية للإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى للمتغيرات التالية: (الجنس، الحالة الاجتماعية، سنوات الخبرة، الراتب، التعرض لحوادث سابقة في العمل، التعرض لاستهداف أثناء الحرب، فقدان أحد الزملاء أثناء الحرب، منطقة العمل خلال الحرب).

٨- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط فاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى للمتغيرات التالية (الجنس، الحالة الاجتماعية،سنوات الخبرة،الراتب،التعرض لحوادث سابقة في العمل، التعرض لاستهداف أثناء الحرب، فقدان أحد الزملاء أثناء الحرب، منطقة العمل خلال الحرب)"؟.

أهداف الدراسة :

١- التعرف على مستويات كل من الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز، وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة.

٢- معرفة ما إذا كان هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α٠.٠٥) بين متوسط الضغوط النفسية ومتوسط الدافعية للإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة.

٣- معرفة ما إذا كان هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α٠.٠٥) بين متوسط الضغوط النفسية ومتوسط فاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة.

٤- الكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α٠.٠٥) في متوسط الدافعية للإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تُعْزى لمستوى الضغوط النفسية (المرتفعة جداً- المرتفعة – المتوسطة- المنخفضة- المنخفضة جداً).

٥- الكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α٠.٠٥) في متوسط فاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمستوى الضغوط النفسية (المرتفعة جداً- المرتفعة – المتوسطة- المنخفضة- المنخفضة جداً).

٦- الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة (α٠.٠٥) في متوسط الضغوط النفسية لدى عينة الصحفيين تُعْزى لمتغير(الجنس، الحالة الاجتماعية، عدد سنوات الخبرة، الراتب الشهري، التعرض لحوادث سابقة أثناء العمل ، فقدان أحد الزملاء أثناء العمل في الحرب ، منطقة العمل خلال الحرب).

٧- الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة (α٠.٠٥) في متوسط الدافعية للإنجاز لدى عينة الصحفيين تعزى لمتغير(الجنس، الحالة الاجتماعية، عدد

سنوات الخبرة، الراتب الشهري، التعرض لحوادث سابقة أثناء العمل، فقدان أحد الزملاء أثناء العمل في الحرب، منطقة العمل خلال الحرب).

٨- الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة (α٠.٠٥) في متوسط فاعلية الذات لدى عينة الصحفيين تعزى لمتغير(الجنس، الحالة الاجتماعية، عدد سنوات الخبرة، الراتب الشهري، التعرض لحوادث سابقة أثناء العمل، فقدان أحد الزملاء أثناء العمل في الحرب، منطقة العمل خلال الحرب).

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية هذه الدراسة في جانبين:

أولاً / الجانب النظري :

تتضح أهمية هذه الدراسة في كونها تتناول موضوعا حيوياً ومهماً من الموضوعات التي يمر بها شعبنا الفلسطيني بوجه عام – في ظل الأوضاع والظروف التي يعاني منها – وإلى المهنيين في شتى مجالات عملهم بوجه خاص، وهو مستوى الضغوط النفسية وعلاقته بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة. كما أن موضوعها يعد مختلفا ومتميزاً بأنه قد ضم عنواناً ميزته الفترة الزمنية ، وحدث تاريخي وهو حرب غزة (حرب الأيام الثمانية – حجارة السجيل-٢٠١٢)، كما استهدف شريحة مهنية مهمة في مجتمعنا الفلسطيني (الصحفيين) لم يتم تسليط الضوء عليها من الجانب السيكولوجي في فلسطين (على حد علم الباحث)، كما ويؤمل من الدراسة الحالية أن تكون مكملة للجهود العربية والتي بذلت في موضوع الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز أو الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات ، كما ويأمل الباحث من إجرائه لهذه الدراسة أن تقدم جهداً، ومعرفة جديدة مضافة إلى ميدان علم النفس بشكل عام و في مجال علم النفس الإعلامي والمهني بشكل خاص، وأن تكون إضافة معرفية جديدة على صعيد البحوث العربية والأجنبية.

ثانياً / الجانب التطبيقي :

١- يؤمل أن تسهم معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى الصحفيين بعد حرب غزة للمختصين النفسيين والمهنيين والإداريين ، لاتخاذ القرارات المناسبة بهذا الشأن.

٢- يؤمل أن تقدم نتائج تفيد الصحفيين في معرفة مستوى الضغط النفسي لديهم.

٣- إفادة الصحفيين في معرفة مستوى دافعيتهم للإنجاز.

٤- إفادة الصحفيين في معرفة مستوى فاعليتهم الذاتية.

٥- إفادة مراكز التدريب المهني والمتخصصين في مجال علم النفس الإعلامي لتقديم برامج تدريبية لإثارة دافعية الإنجاز لدى الصحفيين والإعلاميين ، فضلا عن بعض البرامج المتعلقة بإدارة ومواجهة الضغط النفسي.

٦- إفادة المهتمين في مجال تطوير المنظومة الإعلامية للمجتمع الفلسطيني والارتقاء بكوادرها.

٧- إفادة الأخصائيين النفسيين في تقديم برامج إرشادية لتحسين مستوى فاعلية الذات للصحفيين والإعلاميين.

٨- يؤمل أن تسهم الدراسة في فتح باب الدراسات والأبحاث في هذا المجال بما تتوصل إليه من نتائج وتوصيات ومقترحات.

٩- كما ويؤمل من هذه الدراسة إفادة الصحفيين والعاملين تحت الضغط النفسي بأساليب لمواجهة وإدارة الضغط النفسي وقت الأزمات بأنفسهم .

مصطلحات الدراسة :

فيما يأتي تعريفات مفاهيمية وإجرائية للمصطلحات الواردة في الدراسة، وهي:

أولاً : الضغوط النفسية:

عرف هدية (١٩٩٥) الضغوط النفسية بأنها الحالة التي يتعرض فيها الكائن الحي لظروف ومطالب تفرض عليه نوعاً من التوافق ، وتزداد تلك الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة الظروف أو المطالب، لو استمرت لفترة طويلة(هدية،١٩٩٥: ٧٣).

ويعرف الباحث الضغوط النفسية إجرائياً :

على أنها الدرجة التي يحصل عليها الصحفيين لاستجاباتهم عن فقرات أداة قياس الضغوط النفسية المعدَة لأغراض الدراسة الحالية.

ثانياً : الدافعية:

والدافعية تشير إلى درجة الحماس لدى الفرد، والتي توجه سلوكه في اتجاه معين وغالباً ما يكون في اتجاه حافز معين يحصل عليه لكي يشبع حاجة لديه (ماهر ،٢٠٠٣: ١٠٠).

ويرى الباحث أن الدافعية هي الاستثارة الداخلية النفسية التي تنبعث من داخل الكائن الحي ليؤدي دوراً فاعلاً في تحقيق مراده والوصول إلى أهدافه وتحقيق طموحاته.

ثالثا : الدافعية للإنجاز :

يعرف الخيري الدافع للإنجاز: بأنه استعداد الفرد للسعي في الاقتراب من النجاح وتحقيق هدف معين وفقاً لمعيار معين من الجودة أو الامتياز وإحساسه بالفخر والاعتزاز عند إتمام ذلك (الخيري ،٢٠٠٨:٢١).

كما ويعرف الباحث الدافعية للإنجاز إجرائياً :

بأنها الدرجة التي يحصل عليها الصحفي بعد استجابته على فقرات أداة قياس الدافعية للإنجاز المعدَة لأغراض الدراسة الحالية.

فاعلية الذات :

يعرف العدل فاعلية الذات بأنها: ثقة الفرد الكامنة في قدراته خلال المواقف الجديدة، أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة أو هي اعتقادات الفرد في قواه الشخصية، مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاؤل(العدل ،٢٠٠١م:١٣١).

كما ويعرف الباحث فاعلية الذات إجرائيا :

بأنها الدرجة التي يحصل عليها الصحفيين بعد استجابتهم على مقياس فاعلية الذات الخاص بالدراسة الحالية.

الصحفيين :

عرف عقراوي (٢٠٠٥) الصحفي بقوله هو كل من اتخذ الصحافة (المرئية أو المقروءة أو المسموعة) كمهنة رسمية أو إضافية ولديه إلمام ودراية أكاديمية بقواعد وقوانين النشر الإعلامي من خلال دراسة علمية أو رسمية أو شخصية ويلتزم بتلك القوانين بميثاق شرف الصحافة العالمي والدولي والوطني . (www.sotkurdistan.net)

ويعرف الباحث الصحفيين في هذه الدراسة:

كل منتسب إلى أي وكالة أنباء أو صحيفة تمارس أنشطتها في قطاع غزة داخل الأراضي الفلسطينية بشكل رسمي ، ويعمل على تحرير الأخبار وجلبها ، وتوكل إليه مهام تغطية الأحداث والمستجدات، وعمل التقارير والتحقيقات الصحفية، وتنشر تحت اسمه سواء كان ذلك في المقر الرئيسي للوكالة التابع لها، أم في مكتب فرعي لها، أم مراسلا لها يراسلها من منزله أو من مكتبه.

حدود الدراسة :

- حدود زمنية: تم إجراء الدراسة النظرية والميدانية في العام الدراسي (٢٠١٣/ ٢٠١٤)، بعد حرب غزة (٢٠١٢).
- حدود مكانية: تم تطبيق الدراسة على الصحفيين الفلسطينيين العاملين في قطاع غزة.
- حدود بشرية: اقتصرت هذه الدراسة على عينة من الصحفيين الفلسطينيين المسجلين في نقابة الصحفيين الكائنة بغزة ، والموزعين على وكالات الأنباء والصحف الفلسطينية المختلفة التي تعمل في قطاع غزة.
- حدود موضوعية: تهتم هذه الدراسة بالتعرف على مستوى الضغوط النفسية ومستوى الدافعية للإنجاز ومستوى فاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة والتي بدأت بتاريخ ١٤نوفمبر ٢٠١٢م.

الفصل الثاني

الإطار النظري للدراسة

المبحث الأول: الضغوط النفسية

المبحث الثاني: الدافعية للإنجاز

المبحث الثالث: فاعلية الذات

الفصل الثاني

الإطار النظري للدراسة

تمهيد

يري الكثيرون أن ظاهرة الضغوط النفسية، والدافعية للإنجاز، وفاعلية الذات، تعد من الموضوعات الحديثة نسبياً. فهي لا تقتصر على مجال من المجالات، بل امتدت إلى كل مجال يزاول فيه الإنسان نشاطاً معيناً. لذا فإنه من الضرورة بمكان أن نتناول بإيجاز العناصر الأساسية لظاهرة الضغوط النفسية، والدافعية للإنجاز، وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة .

المبحث الأول : الضغوط النفسية

حيث تناول الباحث العديد من العناصر المتعلقة بالضغوط النفسية ، من حيث تطور مفهوم الضغوط النفسية إلى ما وصل إليه الآن، ووجهات النظر المختلفة في فهم الضغط النفسي، ومستويات الضغط النفسي وأسبابه، ومصادره، وأنواعه، والآثار والمظاهر المترتبة عليه، كذلك أهم النظريات التي تناولت الضغوط النفسية، وكيف يتفاعل الإنسان مع هذه الضغوط ، وما هي أبعادها وأساليب التعامل معها.

تطور مفهوم الضغوط النفسية

شاع استخدام مفهوم الضغوط النفسية في علم النفس والطب النفسي، حيث تم استعارته من الدراسات الهندسية والفيزيائية، حينما كان يشير إلى الإجهاد (Strain)، والضغط (Press)، والعبء (Load)، واستعار علم النفس هذا المفهوم في بداية القرن العشرين عندما انفصل عن الفلسفة وأثبت استقلاليته كعلم له منهج خاص به، وأيضاً جرى استخدامه في الصحة النفسية والطب النفسي على يد (هانز سيلاي)، الطبيب الكندي في العام (١٩٥٦)، عندما درس أثر التغييرات الجسدية والإنفعالية غير السارة الناتجة عن الضغط والإحباط والإجهاد(أبوأسعد و العزيز،٢٠٠٩: ١٩).

ويرى الباحث أن أحداث المتلاحقة التي يواكبها الإنسان في جميع محطات حياته، تحمل في طياتها الكثير من المعاناة، والألم النفسي والضغوط،، وهي بحاجة إلى درجة عالية من المسايرة بغرض التوافق النفسي والاجتماعي، والتي قد تكون أكثر ضراوة على الكثير من الناس،

فينجح البعض في مسايرتها، ويخفق البعض الآخر في ذلك لأنها تفوق تحمله. بحيث لا يستطيعون تحقيق التوازن والتوافق النفسي والاجتماعي.

إننا نعيش عصرا يطلق عليه العديد من المسميات، فهو عصر"عدم التأكد "عند الاقتصادي جون جلبرت، وعصر "صدمة المستقبل" عند الكاتب والفيلسوف الفن توفلر، وعصر "القرية العالمية" عند مارشال ماكلوهان الباحث في وسائل الإعلام، ويمكن أن يطلق عليه عصر "الضغط"، حيث إن كارل البرخت يعتبر الضغط هو مرض القرن العشرين (محمد،١٩٩٢: ٥٤).

ومما سبق يرى الباحث أن ارتباط هذه التسميات بعصرنا هذا نتيجة التقدم التكنولوجي وتطور المعرفة والعلوم الإنسانية، وأن هذا التغير السريع، منحه كذلك صفة "عصر السرعة" وصفة "عصر القلق"، وذلك لأن مواكبة تطورات هذا العالم قد تفوق العديد من القدرات الفردية، وبالتالي تشعره بالقلق أو الإحباط من عدم قدرته على مواكبة تلك الأحداث.

تعريفات الضغوط النفسية :

إن مصطلح الضغط النفسي، هو من المصطلحات متعددة الاستخدام، لذا فإنه فليس من السهل تحديد تعريف عام وشامل للضغط النفسي. فالمصطلح تناوله الأفراد، والجماعات، والمهنيون بمعان مختلفة تبعاً لتخصصاتهم، ومجالات حياتهم الاجتماعية والمهنية، فقد يستخدمه الطبيب للدلالة على "الميكانزمات الفسيولوجية"، ويستخدمه المهندس للدلالة على مدى "التحمل الخرساني" وقد يستخدمه رب الأسرة للدلالة على حالة الضيق المادي الذي تعاني منه الأسرة، أما علماء النفس فيستخدمون نفس اللفظ ولكن للدلالة على الحالة النفسية والمزاجية التي يكون فيها الفرد في حالة ضيق وشعور بالظلم والاختناق (الفرماوي وعبدالله ،٢٠٠٩: ٢٠).

كما ويشير لافي إلى أن الضغوط النفسية ظاهرة معقدة ومتداخلة، وتعريفاتها كثيرة ومتعددة، و لها تفسيرات مختلفة، فمن العلماء من تناولها على أنها مثيرات، ومنهم من عرفها بأنها استجابات فسيولوجية للجسم، وآخرون تناولوها على أنها ردود أفعال عقلية وانفعالية للتوترات البيئية و الاجتماعية (لافي ،٢٠٠٥ : ١٤).

أ- الضغوط لغة :

الضغط "Stress" مشتق من الفعل اللاتيني "stringers" الذي يعني: ضيق، شدة، ومنه أخذ الفعل الفرنسي "Etreinder" بمعنى: طوق ذراعيه وجسمه مؤدياً إلى الاختناق الذي يسبب القلق (حسن و النجار،٢٠٠٣: ٢٠٨).

الضغط : القهر، الاضطراب والضغط بمعنى الشدة والمشقة (زروال،٢٠٠٣: ٤٤٥)

وورد في لسان العرب أن كلمة الضغط والضغطة، هي عصر شيء إلى شيء، ويقال ضغطه يضغطه ضغطاً، زحمه إلى حائط ونحوه و ضغط عليه أي تشدد عليه في غرم أو نحوه، والضغاط المزاحمة والتضاغط :التزاحم، و في التهذيب تضاغط الناس في الزحام . والضغطة بالضم : تعني الشدة والمشقة (ابن منظور، ١٩٩٠)

ويرى فونتانا "Vontana" بأن مصطلح الضغط بالأصل اشتق من كلمة فرنسية قديمة "Distress " والتي تشير إلى معنى الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم، والمصطلح في الأصل قد استخدم للتعبير عن المعاناة والإضطهاد، وفي الإنجليزية الحديثة ظهرت الحاجة لوجود مصطلح يعني الضغط "pressure" و التوكيد "Emphasis" في آن واحد وذلك لوصف الألم الكامن والمتضمن في الكلمة الأولى" الضغط "و أيضا الإعتدالية المتضمنة في الكلمة الثانية " التوكيد" (فونتانا،١٩٩٤: ١٢).

ب- الضغوط سيكولوجياً :

يعرفه (وايتن) "Wayten" بأنه : أي حدث مهدد يدركه الإنسان على أنه مهدد لوجوده و يتجاوز قدراته على المواجهة (جودة ،١٩٩٨: ٧).

في حين يعرفه (هدية) بأنها الحالة التي يتعرض فيها الكائن الحي لظروف ومطالب تفرض عليه نوعاً من التوافق، وتزداد تلك الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة الظروف أو المطالب، لو إستمرت لفترة طويلة (هدية،١٩٩٥: ٧٣).

ويذكر عبدالعاطي : بأن الضغوط هي أي مثير أو تغير في البيئة الداخلية أو الخارجية، ويكون من القوة أو الحدة أو الاستمرار، بحيث يثقل كفاءة الفرد التكيفية، مما يؤدي إلى اختلال وظيفي أو مرضي، وتنشأ الضغوط نتيجة سلسلة من المثيرات أو التغيرات في مجال الحياة السيكولوجية أو الاجتماعية للفرد، ويتحدد أثر الضغط السيكولوجي بالطريقة التي يدرك بها الفرد

المثير أو الموقف الذي يتعرض له ، وبنوعية تقييمه للدلالة الكامنة للأحداث التي تعترضه ودرجة التهديد التي يدركها (عبد العاطي،106:2003) .

وجهات النظر المختلفة لفهم الضغط النفسي :

تعددت الآراء في مجال علم النفس حول تعريف الضغط النفسي، ولهذا فإن اتجاهات العلماء في دراسة الضغوط انقسمت إلى ثلاثة اتجاهات وهي:

أ. الضغوط كمثير :

يعرفه لازاروس وكوهين " lazarus & cohen" على أنها : "الأحداث التي تتحدى الفرد وتتطلب التكيف الفسيولوجي، أو المعرفي أو السلوكي" (يوسف ،٢٠٠٤: ١٧).

ويعرف عبدالحليم الضغط بأنه يشير إلى أي شيء من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة (عبد الحليم ،٢٠٠٩: ٣٥).

والضغوط حالة تؤثر في الجوانب الانفعالية للفرد وفي عملية تفكيره، وهذه الحالة تؤثر على نحو سلبي في تفكير الأفراد وفي سلوكياتهم وفي حالتهم الصحية (أحمد،٢٠٠٧: ٢٠).

ب. الضغوط كاستجابة :

يتناول أصحاب هذا الاتجاه الضغط باعتباره ردود أفعال بدنية كانت أو نفسية أو سلوكية، والتي تصدر عن الفرد نتيجة التعرض لمثيرات معينة.

فقد عرفت فونتانا "Fontana" الضغوط على أنها : حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانيات الشخصية للكائن الحي (محمد،٢٠٠٥: ١٨).

أما جرينبرج وبارون "Baron & Greenberg" فيعرفانها على أنها: نوع من الحالات الوجدانية وردود الأفعال الفسيولوجية التي تحدث في مواقف معينة، حين يشعر الأفراد أنهم غير قادرون على تحقيق أهداف المنظمة (حسين وحسين،٢٠٠٦: ٢٢).

ج. الضغوط كتفاعل بين الفرد والبيئة :

نظر أصحاب هذا الاتجاه للضغوط على أنها محصلة تفاعل الخصائص الذاتية للفرد مع الظروف البيئية المحيطة به، حيث يتبنى أصحاب هذا الاتجاه المنظور الشامل، عندما وجدوا نقص فيما يخص الاتجاهين السابق ذكرهما، ومن بين التعريفات الموضحة لهذا الاتجاه:

تعريف "GRETH" بأنه : عبارة عن حالة تنتج عن التفاعل بين الفرد والبيئة بحيث تضع الفرد أمام مطالب أو عوائق أو فرص(العميان ،٢٠٠٥: ١٦١).

ويرى الصباغ بأنها: " الموقف الذي يؤثر في التفاعل بين ظروف العمل وشخصية العامل والتي تؤثر في حالته النفسية والبدنية التي قد تدفعه إلى تغيير نمط سلوكه (الصباغ،١٩٨١: ٢٩).

ومن خلال استعراضنا للتعريفات سابقة الذكر سواء من تطرقت للضغوط على أنها مثير أو تلك التي تطرقت للضغوط على أنها استجابة، أو التي تناولتها على أنها تفاعل بين الفرد والبيئة، فقد أمكن للباحث استخلاص تعريف للضغوط ينظر إليه بنظرة شمولية ، حيث يمكن اعتبارها : بأنها تعرض الفرد لمجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تقضي إلى الشعور بالقلق والتوتر نتيجة إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكاناته.
أما إجرائيا فيعرف الباحث الضغوط النفسية على أنها "الدرجة التي يحصل عليها الصحفي بعد إجابته على فقرات مقياس الضغوط النفسية والتي صممها لأغراض الدراسة الحالية".

مفهوم وتعريف ضغوط العمل النفسية

أدت ضغوط العمل إلى ظهور بعض الانحرافات أثرت على صحة العاملين في الجوانب التالية

فسيولوجياً: قرحة المعدة، صعوبة الهضم، ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب.

نفسياً: الاكتئاب، عدم الاتزان الانفعالي، الانطواء، تغيير المزاج.

عقليا: صعوبة التركيز في العمل، سرعة التغيير في الأفكار.

ذهنياً: تشتت الذهن، الصعوبة في التحدث والتعبير، الأرق (السامرائي،٢٠٠٦: ٢٥٢).

يعرف عوض (١٩٨٤) ضغوط العمل النفسية بأنها استجابة متكيفة لموقف أو ظرف خارجي ينتج عنه إنحراف جسماني أو نفساني أو سلوكي لأفراد المنظمة(عوض،١٩٨٤: ٤٠٠).

ويعرف الباحث كذلك ضغوط العمل النفسية بأنها : الاستجابة الناتجة عن عمل أو ظرف أو حادث خارجي يصنع متطلبات خاصة بدنية أو نفسية على الشخص.

مستويات الضغط النفسي

تعتبر الضغوط النفسية أساساً تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، كما ويعتبر الجانب النفسي العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى كالضغوط الاجتماعية، والأسرية والمهنية، وغيرها، وينشأ الضغط النفسي نتيجة التفاعل مابين الفرد ومجموعة من العوامل الخارجية أو الداخلية البيئية منها والشخصية، والتي تتمثل في العوامل الجسمية والعقلية والانفعالية (أبو أسعد والعزيز ،٢٠٠٩: ٣١).

يشير الفرماوي وعبد الله في محاولة لفهم مستويات الضغط النفسي ، بأنه إذا وضعنا مستويات الضغط النفسي على متصل ، فإن أحد طرفي المتصل يمثل التحديات التي تثيرنا وتجعلنا في وضع نمتلك فيه أنفسنا، والذي بدونه تصبح الحياة لكثير من الناس كئيبة أو روتينية. وأما الطرف الآخر للمتصل فيمثل الظروف التي يكون الأفراد بسببها غير قادرين على الوفاء بالمهام أو المتطلبات المرجوة منهم، حيث الإحباط و اللامبالاة ؛ ولهذا يمكن القول أن أحد طرفي المتصل يشير إلى الضغط النفسي باعتباره واقياً ومجدداً للحياة، وأما الطرف الآخر فيشير إلى الحالة التي تعبر عن تدمير الحياة (الفرماوي وعبدالله ،٢٠٠٩: ٢١).

ويرى سيلاي (sely,1983) أن أي إنسان عندما يواجهه مواقف ضاغطة قد يمر بواحد أو أكثر من مستويات الضغط النفسي التالية :

١- **الضغط النفسي السيئ** : وهذا النوع من الضغط النفسي يزداد على الفرد بزيادة المتطلبات المستمرة.

٢- **الضغط النفسي الجيد** : وهذا يحتاج لتكيف جديد ومثال ذلك ولادة الطفل.

٣- **الضغط النفسي الزائد** : وهذا ناتج عن تراكم الأحداث على الأفراد.

٤- **الضغط النفسي المنخفض** : حيث يشعر الشخص عندما يصاب به بالملل وانخفاض التحدي (محمد ،٢٠٠٥: ١٤).

فالضغط النفسي في مستواه العادي هو المصدر المجدد للطاقة فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المطلوب من الإنسان مستمتعاً بالاستثارة المتضمنة فيها ، فإن الضغط هنا يكون مرغوبا فيه، أما إذا كانت الطاقة غير مناسبة للاستثارة وغير متوافقة مع المتطلبات، فإن الإنسان يمر بحالة ضارة تبدو في شعوره بمستوى مرتفع أو زائد من الضغوط (الفرماوي وعبدالله ،٢٠٠٩: ٢١)

آثار ومظاهر الضغوط النفسية :

عادة ما تترك الضغوط النفسية آثاراً سلبية، ومدمرة أحياناً على الإنسان، ومهدده لحياته وسعادته، وترتبط الضغوط النفسية بالخبرات الحياتية المختلفة وطبيعة عمل الأفراد، وتلعب دوراً هاماً وكبيراً في حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي، والتي تعتبر أخطر الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية (أبو أسعد والغرير ،٢٠٠٩: ٥٢).

وقد قام فونتانا "Fontana " بوضع قائمة للتغيرات التي تحدث للكائن الحي عند تعرضه للضغوط وهي على النحو التالي:

١- **تغيرات فسيولوجية :**

- زيادة الأدرينالين في الدم مما يؤذي الجسم – وإذا استمر لمدة طويلة أدى إلى أمراض القلب، واضطراب الدورة الدموية.
- زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى زيادة التفاعلات في الجسم، وإذا استمر لمدة طويلة يؤدي إلى نقص الوزن، والإجهاد والانهيار الجسمي.
- زيادة إفراز الكولسترول من الكبد ويؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب، وتصلب الشرايين وتغيرات في أجهزة الجسم مثل اضطرابات معدية، تفاعلات جلدية، وإقلال المناعة.

٢- **تغيرات معرفية :**

- عدم القدرة على التركيز، واتخاذ قرارات مسرعة تؤدي إلى كثرة الأخطاء ، مع عدم قدرة الجسم على الاستيعاب، وعدم القدرة على التنظيم والتخطيط، وتداخل الأفكار مع بعضها البعض.

٣- **تغيرات انفعالية :** حدوث تغيرات في صفات الشخصية، وزيادة التوترات الطبيعية والنفسية، وزيادة الإحساس بالمرض، وظهور الاكتئاب وعدم تقدير الذات.

٤ – **تغيرات سلوكية :**

- النسيان، والإهمال، وزيادة مشاكل التخاطب، واللجلجة والتلعثم، وانخفاض مستوى الطاقة، والقلق في النوم، وإلقاء اللوم على الآخرين، وعدم تحمل المسؤولية (عبد المنعم، ٢٠٠٦: ٦٥-٦٦)

وتظهر هذه الأعراض عند التعرض للضغوط السلبية، أما التعرض للضغوط الإيجابية فيكون لها تأثير إيجابي على دافعية الفرد، حيث تدفعه إلى تحقيق الذات، والأداء الجيد، والتفاعل الإجتماعي مع الآخرين (حسين وحسين، ٢٠٠٦، ص: ٤٧).

وتشير السامرائي إلى أن الباحثين والمتخصصين في علم النفس قد حددوا عدداً كبيراً من هذه الأعراض والتي توصلت لها بحوثهم ومنها.

- ارتفاع معدلات التدخين، وتناول المسكنات ،السجائر،الخمر، المخدرات.
- الأرق، الشعور بالتعب والإجهاد، وعدم القدرة على الاسترخاء، وصعوبة التكيف.
- الاكتئاب، الحزن، القلق، الانفعال، الخوف، الاستثارة، الاهتياج.
- صعوبة بالجهاز الهضمي والتنفسي، جفاف الحلق.
- فقدان الشهية أو الإفراط في الأكل ، آلام القولون ، القرحة.
- الصداع، الارتعاش والحركات العصبية ،اضطرابات عملية الإخراج.
- عدم القدرة على التعاون مع الآخرين.
- صعوبة التركيز في العمل وهروب الأفكار

وبعد كل هذه الأعراض النفسية لضغط العمل والتي تجعل الأفراد يهربون من العمل. نجد أن هناك أعراضا تنعكس على أداء العمال فتتزايد معدلات الغياب، وتتدنى الجودة ، وعدم تحسين الإنتاج ، وضعف دوران العمل، وظهور مشكلات بين العمال والإدارة. هذه الأعراض التي تظهر على العاملين ، جعلت الإدارات التنظيمية تحدد للعمال إجازات يقضيها العمال بعيداً عن العمل يستعيدون بها نشاطهم. ومن هنا يأتي دور الإدارة في كيفية التعامل مع هؤلاء العاملين الذين يرغبون في قضاء إجازاتهم داخل أو خارج بلدانهم، وكيف يتم تحقيق رغبات وحاجات هؤلاء بما يمنحهم الشعور بالرضا عن الخدمات التي تقدمها المنظمة أو المؤسسة

الإعلامية؛ بما يحقق لهم الاسترخاء، ويعيد توازنهم النفسي والانفعالي (السامرائي،٢٠٠٦: ٢٥٩-٢٦٠).

أنواع الضغوط النفسية :

تتعدد أنواع الضغوط فهناك الضغوط المؤقتة، والضغوط المزمنة، وهناك الإيجابية، والسلبية، وهناك السارة والمؤلمة، ولا يمكن لنا أن نحصر الضغوط في هذه الأنواع فقط لأن الضغوط ترتبط بمواقفها، وقدرة الإنسان على تقبلها، والتعامل معها، والتعايش معها، ومدى قدرته على التوافق معها، وفيما يلي أهم أنواع الضغوط :

يصنف كاجان kagan الضغوط إلى :

١- **الضغوط المفاجئة والعنيفة** : وتشمل الأحداث المفاجئة، وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة وتؤثر على كثير من الأشخاص في وقت واحد، وتعتبر الكوارث الطبيعية مثل الزلازل والأعاصير وسقوط الطائرات نموذجاً لها. وهذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب، والضغط الناتج عن تلك الأحداث هو ضغط عام.
٢- **الضغوط الشخصية** : وتشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل وفاة شخص عزيز، أو فقدان الوظيفة، وغير ذلك مما يهدد بالمرض.
٣- **الضغوط البيئية والاجتماعية** : وتشمل المشاكل التي يصادفها المرء في الحياة اليومية مثل الانتظار والوقوف في طابور طويل في بنك، أو الازدحام في المرور، وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر (حفني ،٢٠٠٢: ٣٣).

وميز سيلي بين نوعين من الضغوط وهما **الضغوط الجيدة** Euro stress و **الضغوط المثيرة للمشقة** Distress، والضغوط الجيدة، هي التي تنشأ نتيجة مرور الفرد بخبرات ، أو مواقف يشعر من خلالها بمشاعر إيجابية مثل خبرات الإنجاز، أو النجاح والفوز، وهذا النوع من الضغوط يمد الفرد بالفاعلية التي يقابل بها التحديات التي تواجه في حياته ويمكن أن نطلق على هذا النوع من الضغوط بضغوط الكسب أو الفوز. أما النوع الآخر من الضغوط المثيرة للمشقة فهي تحدث نتيجة مرور الفرد بخبرات الإحباط والفشل والإحساس بفقدان الشعور بالأمن. كذلك أشار كيلي Killy 1994 إلى نوعين من الضغوط هما الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية،

حيث إنه كان ومازال ينظر للضغوط على أنها تمثل حوادث سيئة، ولكن من الممكن أن تكون الضغوط نافعة ومفيدة للفرد، بشرط أن تكون معتدلة حيث تعمل على تحفيز الفرد للعمل والإنتاج كما هو الأمر بالنسبة للنجاحات التي يحققها الكثير من الأفراد في مجالات الحياة العديدة ، كالدراسة والتجارة والرياضة وغيرها من المجالات، حيث إن الرغبة في تحقيق النجاح يعتبر نوعاً من الضغوط تدفع الفرد لتحقيق أفضل النتائج غير أن هذه الضغوط إذا ما تجاوزت درجة معينة كانت ضغوط هدامة وضارة (العنزي، ٢٠٠٣: ٢٧).

وقد أشارت دراسة كل من "Yenkes & Dodson" بأن : الأداء يتحسن كلما زاد مقدار الضغط إلى درجة مقبولة وبالتالي فإن الزيادة عن هذه الدرجة أو النقصان بشكل كبير قد يسبب الضرر للفرد سواءً كان ذلك في صحته النفسية أو الجسمية (الهيجان، ١٩٩٨: ٥٨).

ويرى الباحث أنه مهما تنوعت الضغوط، وتعددت أسبابها فإنها تعتمد على البنية النفسية، والاستعداد لدى الفرد. وكلما تفاعل الفرد مع أحداث الحياة الضاغطة بشكل سلبي أثر ذلك على مسار حياته سلباً، وقد تؤدي تلك الضغوط إلى الأمراض بأنواعها سواء كانت نفسية أو جسمية.

مصادر الضغوط النفسية :

يجد المستعرض للدراسات والبحوث التي أجراها الباحثين لمعرفة مصادر الضغوط تعدداً واختلافاً وتداخلاً في مصادر الضغوط، ويرجع ذلك إلى اختلاف الأطر التي ينطلق منها الباحثين وإلى الجوانب التي تم التركيز عليها عند تناول هذه الضغوط، حيث نجد من يعرف الضغوط على أنها مثيرات فيرى أن مصادر الضغوط عبارة عن مثيرات، ومن يعرف الضغوط على أنها استجابة فهو يرى أن مصادر الضغوط عبارة عن استجابات وهكذا.

يعرف بنيز "beniz" مصادر الضغوط على أنها " المواقف أو الظروف الداخلية والخارجية التي تسبب للفرد الشعور بالتوتر والضيق وعدم الارتياح بناء على التقييم الذاتي للفرد، أو أنها المواقف أو الظروف التي يدركها الفرد على أنها تمثل خطراً على جسده وعلى نفسه أو تهديداً لكيانه " (غيث، بنات، طقش ،٢٠٠٩: ٢٤٥).

ويشير كوبر ومارشال إلى وجود سبعة مصادر رئيسية للضغوط ستة منها خارجية ومصدر واحد فقط داخلي وهي : العمل، وتنظيمات النمو، ومراحل النمو، والتنظيمات البيئية والمناخ،

والعلاقـات الداخليـة فـي التنظيمـات البيئيـة، والمصــادر والتنظيمـات العليـا، وأخيـراً المكونـات الشخصية للفرد (العازمي ،٢٠٠٩: ٣٤).

كما ويشير كلا من مونت ولازاروس إلى أن : الضغوط أو الأحداث الضاغطة تنشأ من مصادر متعددة مثل الإحباط والصراع والقلق وهي من أهم المصادر الرئيسية للضغوط.

أولا: الإحباط (Frustration) :

هو إعاقة أو تعطيل التقدم نحو هدف ما ولذا يعد مصدراً من مصادر الضغوط. والإحباط يحدث عندما يواجه الفرد عقبات تقف في وجه إشباع حاجاته. وهذه العقبات التي تعطل الفرد وتمنعه من تحقيق هدفه قد تنشأ من عدة مصادر مثل :

١- **الحالة الاقتصادية** : قلة المال والدخل مما لا يسمح بتوفير الحاجات الفردية في الحياة للفرد أو فقدان الدخل سواء بالفصل أو العجز عن العمل.

٢- **الحالة المرضية** : مثل حدوث عاهة أو قصور جسمي يعوق الفرد على تحقيق طموحه.

٣- **الظروف الاجتماعية:** وتتمثل بالقواعد والقوانين والعادات والأنظمة التي تسنها المجتمعات واتجاهات التحيز أو التعصب عند الناس.

٤- **الظروف المهنية** : كظروف العمل ومتطلباته من ترقية، وعدم تطابق الوظيفة مع المؤهل أو الخبرات.

٥- **العلاقة بين الأشخاص:** وذلك فيما إذا كانت هذه العلاقة قائمة على التنافس وعدم فهم الآخرين للشخص أو عدم التعاون معه(الهيجان،١٩٩٨: ٤٣).

ثانيا : الصراع (Conflict) :

هو الرغبة في الذهاب إلى اتجاهين مختلفين في نفس الوقت بواسطة دوافع متناقضة أو متعارضة، وهناك بعض الصراعات يكون من السهل حلها بمعنى أن الاختيار واضح والتردد قصير، إلا أن هناك البعض الآخر يكون من الصعب التعامل معها مما تثير الضغط لدى الفرد، حيث إن التردد هو الذي يطيل أمد الصراع، وبالتالي كلما كان الصراع مهم وطويل المدى لا تستطيع حله؛ فيصبح أكثر إثارة للضغط النفسي (يوسف ،١٩٩٠: ٦٦).

هناك عدة أشكال للصراع هي:

١- صراع إقدام – الإقدام (approach – approach conflict): وهو أقل أنواع الصراع إثارة للضغوط، حيث يكن الفرد بصدد رغبتين، أو هدفين ايجابيين ويرغب في الحصول عليها كأن يكون غير قادر على الاختيار بين مهنتين أو زوجتين لكل منهما محاسنها.

٢- صراع إحجام – الإحجام (avoidance– avoidance conflict وهو أسوأ أنواع الصراع وأكثرها إثارة للضغوط، لأنه يصيب الفرد بالتردد لوقوعه بين هدفين غير مرغوب فيهما، أو بين أمرين أحلاهما مر.

٣- صراع إقدام – إحجام (approach– avoidance conflict): قد يبدو لك في بعض الأحيان هدف معين أكثر جاذبية إذا كان بعيد عنك ولكنك قد تشعر انه غير محبب لنفسك إذا اقتربت من هذا الموقف.

٤- صراع إقدام – إحجام المزدوج (double approach– avoidance conflict) : وهو أن يقع الفرد بين هدفين لكل منهما مكون إقدام – إحجام، فمثلا إذا كنت راغب في الالتحاق بعمل معين للحصول على راتب شهري (إقدام)، ولكن الالتحاق قد يلزمك بترك الدراسة وهو شيء لا تريد التفريط فيه (إحجام)، وعندئذ يمكنك الاستمرار في الدراسة (إقدام)، ولكن هذا يحرمك من الحصول على المال الذي ترغب فيه (إحجام). وعندما نحل هذا النوع من الصراع باختيار معين فقد نظل نشعر بأننا تخلينا عن شيئا ما (يوسف ،١٩٩٠: ٦٢).

ثالثا : القلق Anxiety:

هو عبارة عن حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يهدده، وهو ينطوي على توتر انفعالي تصحبه اضطرابات فسيولوجية (الرفاعي،١٩٨١: ٢٠٥).

القلق هو "استجابة انفعالية مركبة من الخوف، والتوتر، والضيق، لخطر أو تهديد واقع أو يخشى وقوعه موجه نحو الشخصية بكاملها"(عبدالله، ٢٠٠١: ١٦٩).

ولقد ميز فرويد بين أنواع رئيسية من القلق هي : القلق الموضوعي، والقلق العصابي، والقلق الأخلاقي (أبو زايد،٢٠٠٢: ٥٦).

ويتضح للباحث مما سبق:

- إن مصادر الضغوط النفسية عديدة ومتنوعة تشمل كل مجالات الحياة وأحداثها، وهي ظاهرة من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين نفسية واجتماعية واقتصادية وبيولوجية.
- إن مصادر الضغوط من وجهة نظر الباحث متداخلة إلى حد ما، فلا نستطيع عزل الإحباط عن تولد الصراع النفسي أو القلق مثلاً، فكلٌ له تداعياته في حياة الفرد، لكن الفروق الفردية وتماسك البنية النفسية والاجتماعية للفرد تفرض نفسها على درجات التأثر بهذه المصادر.
- إن الوقائع الحياتية على اختلافها تكتسب معناها من إدراك الفرد لنواتجها.

المصادر الشخصية للضغوط النفسية :

تلعب خصائص الفرد الشخصية دوراً هاماً في تحديد معاناته وردود أفعاله نحو ضغوط العمل، وبالتالي فان الأفراد لا يستجيبون بنفس الطريقة للمؤثرات، ومواقف الضغط وهذه المصادر تشتمل على ما يلي :

١. **نمط الشخصية (A&B Type Behavior)**: تشير الدراسات إلى أن نمط الشخصية (A) يستجيب بقوة أكبر للضغط من الشخصية (B)، كما إنه أقل تكيفاً مع الضغط، فالشخص نمط (A) عادة ما يلوم نفسه على النتائج السلبية بعكس نمط الشخصية (B) الذي يتحاشى لوم ذاته ويعزي النتائج السلبية لصعوبة العمل أو الحظ السيئ (Baron,1983,p.292).
٢. **مركز الضبط في الأحداث (داخلي و خارجي)** : إن الفرد الذي يعتقد أنه يستطيع التحكم في الأحداث والسيطرة عليها بدرجة كبيرة، هو أكثر احتمالاً للتهديدات والضغوط التي يتعرض لها في حياته من ذلك الشخص الذي لا يعتقد بأنه يستطيع التحكم بمراكز الأحداث، ويعزو ذلك الفشل إلى مؤثرات خارجية، كالحظ أو الفرصة وما إلى ذلك من أعذار.

(Heisler&Gemmil,1972:p 63)

٣. **الأحداث الضاغطة في حياة الفرد** : إن الفرد الذي يتعرض للأحداث الضاغطة في حياته دون أن يمرض، قد يختلف في خصائص شخصيته عن الفرد الذي يسقط فريسة المرض

عقب تعرضه لهذه الأحداث، فالفرد الأول لديه خاصية مقاومة، في حين أن الثاني لديه حساسية للضغط (Baron,1983,p.285).

٤. **قدرات الفرد وحاجاته** : إن لعملية التوافق بين قدرات الفرد وحاجاته ومتطلبات العمل أثراً في تحديد درجة معاناته لضغوط العمل، فكلما زاد توافق الفرد مع متطلبات الوظيفة، أشبعت حاجاته المهنية وقلة درجة معاناته من الضغط. فالعامل الذي يملك مهارات عالية لا يعاني من الضغوط في مواجهة متطلبات الإنتاج المرتفعة، على عكس العامل الذي لا يملك تلك المهارات (داوود،١٩٩١: ٢١) .

أسباب الضغوط النفسية :

قد يتعرض الفرد إلى عدة ضغوط، كضغوط العمل و الضغوط الاجتماعية والاقتصادية أو العرقية مما يفقد الفرد هدوءه ويصبح من الصعب عليه التكيف أو قد يتعرض الفرد إلى أكثر من ضغط خلال عمله كأن يتحمل الفرد جهداً عضلياً في العمل إضافة إلى مشرف لا يحسن التفاهم معه أو قد لا يقيم أداءه بشكل عادل.

وأسباب الضغوط عديدة منها :

- **المهنة** : وهي مثل ساعات العمل الطويلة والمسؤوليات الصعبة والعمل الذي يتطلب انتباها شديداً، ويعرض العامل للخطر مثل عمل الموظفين الجويين.
- **التوتر المرتبط بالدور** : وهو مثل ربة الأسرة أو أم أربعة أطفال وعاملة.
- **العلاقات بين الأشخاص** : وهي عند وجود علاقات تتصف بالصراع والتقلبات وخاصة مع الزوج.
- **الانتقال والتغير** : فهو نوع من الضغط لبعض الناس ويتطلب معظم التغيرات تكيفاً مع الموقف الجديد.
- **أزمات الحياة** : وهي أزمات تمثل فترة من عدم الثبات والاستقرار وتطلب التكيف معها واتخاذ القرارات.
- **الجهاد والحروب** : وهي مثل تجربة الجنود وهم معرضون للموت والجرح يوميا والخوف من الوقوع في الأسر (أبوسعد والعزيز،٢٠٠٩: ٤٩-٥٠).

إن من أهم الأسباب القوية للضغط النفسي هو التقييم الإدراكي Cognitive appraisals والمقصود به هو أن استجاباتنا وانفعالاتنا تختلف باختلاف تقييمنا أو تقديرنا لها إدراكياً، ففي بعض الأحيان نسمع وقع أقدام قادمة علينا من الطابق العلوي ونحن نجلس في مسكننا فإذا اعتقدنا أنها خطوات أحد المتطفلين، فسوف ينتابنا الرعب والفزع، ولو كان إدراكنا لها على أساس أنها أقدام صديق أو شخص مقرب لنا فسوف نشعر بالراحة والاطمئنان (الفرماوي و عبدالله ،٢٠٠٩: ١١٤).

وتشير السامرائي إلى عدة أسباب للضغوط النفسية من ضمنها :

١.**عدم معرفة الفرد لجوانب العمل:** إن عدم معرفة الفرد إلى جوانب العمل وجهله بوصف الوظيفة يشكل صعوبة وعدم اتزان ، وتلعب الإدارة والإشراف دورا مهما في تذليل هذه الصعوبة كتقليل كمية العمل في نطاق الوقت الخاص بالأداء، وجعله يتوافق مع قدرات الفرد ،وتقديم وصف للوظيفة تمكن الفرد من الاطلاع عليها.

٢.**تقبل السلطة:** قد يشعر بعض العاملين بالتوتر والضغط من جراء شعورهم بأن المدراء يمارسون نفوذهم وسلطتهم الرسمية عليهم.

٣.**التنافس** : ينظر العاملون إلى محدودية الفرص سواء كانت مادية أو معنوية نظرة تنافسية كما إن محدودية موارد المنظمة تخلق روح التنافس بين الأقسام والإدارات لغرض الحصول على أكبر قدر منها وهذا الشعور يشكل ضغطا على الأفراد.

٤.**التقيد باللوائح والإجراءات:** قد يرغب العاملون التصرف بحرية مع حاجاتهم للنمو ، وتأكيد الذات وهذه الرغبة تتعارض مع بعض اللوائح والإجراءات التي تلتزم بها المنظمة دون النظر للاعتبارات الشخصية ، وهذا التعارض يشكل ضغطا نفسيا عليهم.

٥.**ظروف العمل الطبيعية:** إن اختلاف متطلبات العمل من حرارة ورطوبة وإضاءة وضوضاء وترتيب المكان وألوانه تنعكس على شعور العاملين بعدم مناسبة هذه الظروف لنوع عملهم مما يشعرهم بالاكتئاب والتوتر والضغط النفسي.

٦.**العلاقات النفسية:** يقيم العاملين علاقات شخصية بعضهم مع بعض، وقد تكون هذه العلاقات سلبية كالعدوانية، والصراعات والإساءة إلى حرية الآخرين، وعدم الحفاظ على سرية المعلومات الشخصية...الخ وقد يزداد ضغط هذه العلاقات السلبية بدرجة لا يتحملها بعض الأفراد أو تقل بدرجة كبيرة تودي إلي اغترابهم.

٧.**صراع الأدوار للفرد مع عدة أدوار يلعبها:** للفرد عدة أدوار يلعبها، ويسعى الفرد إلى مقابلة التوقعات المختلفة للأطراف الأخرى منه، وأحيانا تكون هذه التوقعات متعارضة فقد يتعرض الفرد العامل الواحد لعدد من التوقعات والطلبات للرؤساء المختلفين ،إضافة إلى ما سبق رغبة العامل في الالتزام بمعايير الجماعة، ورغبته في تحقيق ذاته وطموحاته الشخصية، وهذا يعرض الفرد إلي ضغط نفسي يهدد صحته العامة.

٨.**عدم وضوح العمل والأدوار:** يشعر الفرد بالضغط النفسي وعدم السيطرة على عمله إذا كان غير متأكد من شكل واختصاصات عمله، أو من رضا الآخرين عن سلوكه وطريقة أدائه للعمل ونظراتهم له.

٩. **الأحداث الشخصية:** تسبب الأحداث الشخصية توترا وضغطا نفسيا على عمله ومن هذه الأحداث فقد عزيز، التغيير في المسؤولية، ومشاكل الإدارة، والزملاء والإجازات.

١٠. **الفروق الفردية للعاملين:** يتفاوت العاملين في شخصياتهم وخصائصهم وسماتهم وميولهم، وبمدى قابليتهم لتحمل الضغوط وتكيفهم معها، فبعض هؤلاء يملكون شخصيات حيوية ملتزمة دؤوب يتميز بالرغبة بالعمل. وآخرين لهم شخصية هادئة صابرة متوازنة المزاج ومثل هذه الشخصية أقل عرضة للضغط (السامرائي،٢٠٠٦: ٢٥٣-٢٥٥).

ويرى الباحث بأن الإعلاميين والصحفيين لهم ما يكفيهم من أسباب ومصادر الضغوط التي تقع عليهم و خاصة العاملين منهم على الساحة الفلسطينية فمهنة الصحافة كما يصفها البعض هي مهنة المتاعب أو هي مهنة البحث عن الحقيقة. ويمكن الإشارة إليها على النحو التالي :-

١- تزاحم الأحداث على الساحة الفلسطينية، يجعل الصحفي مشغولاً دائماً بالبحث عن الحقيقة من خلال الأخبار والموضوعات، ويجعله يعيش في حالة مستمرة من الترقب، والانتظار والتوقع، واليأس، والإحباط، والانتصار، والانكسار مما يسبب التعب والإنهاك للصحفي.

٢- إن الصحفيين كثيراً ما يضطرون إلى إنجاز واجبهم المهني في أصعب الظروف وأكثرها استثنائية، وفي مهمات تتطلب ركوب المخاطر وتستنزف القوة والطاقة بدرجة كبيرة.

٣- عنصر الوقت، فالأخبار وهي صناعة الصحافة الأساسية سلعة سريعة البوار، فما يسعى إليه الصحفي، ويحصل عليه من معلومات ووقائع تشكل اليوم سبقاً صحفياً مهماً لا قيمة له غداً، فهناك الجديد، ومن ثم يعمل الصحفي وسيف الوقت مسلط عليه بشكل مستمر.

٤- تحدي الموضوعية، تشكل الموضوعية قيمة أساسية مهمة في العمل الصحفي، يسعى الصحفي لتحقيقها ويتطلب ذلك فصل الرأي عن الحقيقة، وتحقيق النزاهة والتوازن، بإعطاء الأطراف المختلفة فرصاً متكافئة لإبداء وجهات نظرها.

ومما سبق يمكن القول أن مهنة الصحافة والإعلام في ظل هذه الظروف مهنة فيها الكثير من عوامل الضغط التي تستنزف طاقات العاملين في هذا المجال، وقد تكون هذه العوامل بمثابة عائق لهم لإمكانية تنمية قدراتهم والإفادة منها؛ لذا فمن المهم دراستها والسيطرة والتحكم فيها للحفاظ على منظومة العمل الإعلامي الفلسطيني.

النظريات المفسرة للضغوط:

أولاً_ نظرية أحداث الحياة الضاغطة لهولمز و راهي: Critical Life Events Theory

أكد كلٌّ من هولمز و راهي (١٩٦٧) "Holmes& Rahe" أن أحداث الحياة وتغيرات البيئة الخارجية سواءً كانت إيجابية أو سلبية من شأنها أن تسبب ضغطاً على الفرد، وأعد بذلك مقياساً لقياس تأثير أحداث الحياة الضاغطة على الأفراد، وأن تكدس وتراكم أحداث الحياة الضاغطة (أي الضواغط البيئية) تحدث المشقة والضيق للفرد، وترتبط أحداث الحياة الضاغطة التي تكون مهددة وغير مرغوبة اجتماعيا والتي لا يمكن التحكم والتنبؤ بها بالمشقة النفسية، وكذلك ترتبط بالاكتئاب والقلق وظهور بعض الاضطرابات الذهنية مثل البارانويا والشيزوفرينيا، وقد تؤدي هذه الأحداث أيضا إلى المنغصات اليومية وبالتالي إلى الأعراض والاضطرابات النفسية.

(Holmes & Rahe, 1967, pp:210-218)

ثانياً_ نظرية هانز سيلي :

يعتبر سيلى (Selye) أول من وضع نموذجاً نظرياً يمثل رؤيته في تفسير الضغط، وذلك عندما وضع مفهوم زملة أعراض التكيف العام (GAS) – General Adaptation Syndrom حيث يؤكد أن التعرض المستمر والمتكرر للضغوط يؤدي إلى تأثيرات سالبة على حياة الفرد، مما يفرض متطلبات فسيولوجية أو اجتماعية أو انفعالية أو نفسية أو الجمع بينهما، وهذا يؤدي بالفرد إلى حشد كل طاقاته لمواجهة تلك الضغوط وهنا يدفع ثمنها في أعراض فسيولوجية ، وأن أعراض هذه الاستجابة الفسيولوجية للفرد تكون بغرض الدفاع عن الذات والمحافظة على الحياة، وأنها تنتج عن حشد الفرد لطاقاته من أجل مواجهة العوامل الضاغطة التي يتعرض لها. (أبو أسعد والغزيز،٢٠٠٩: ٦٠)

كما أن هذه الأعراض تظهر من خلال مراحل التكيف العام الثلاثة التي تشملها الاستجابة الفسيولوجية للفرد وذلك على النحو التالي:-

المرحلة الأولى: وتسمى مرحلة "الإنذار بالخطر" حيث يدرك الفرد في هذه المرحلة خطورة ما يتعرض له من عوامل ضاغطة فتنشط ميكانيزمات التكيف لديه، كما تنشط الدفاعات الفسيولوجية، وهو ما يؤدى إلى إفراز هرمون الأدرينالين في الدم وزيادة ضربات القلب وضغط الدم، بالإضافة إلى حدوث اضطرابات معدية ومعوية وضيق في التنفس.

المرحلة الثانية: وتسمى مرحلة "المقاومة" حيث تتسم هذه المرحلة بمقاومة الفرد للعوامل المسببة للضغوط وعندما تكون قدرة الجسم غير كافية لمواجهة العوامل المسببة للضغوط خلال هذه المرحلة فإن ذلك قد يؤدي لنشأة بعض الاضطرابات السيكوسوماتية.

المرحلة الثالثة: وتسمى مرحلة "الإجهاد" حيث تؤدى ضعف المقاومة وعدم كفايتها مع الاستخدام المستمر لميكانزمات التكيف إلى إنهاك العوامل الضاغطة لهذه الميكانزمات واستنزاف الطاقة فتنتقل قدرة الفرد على الأداء مع إصابته بالمرض في هذه الحالة (Levin&Scotch.1970:114).

ثالثاً: نظرية النسق الفكري (الحاجات والضغوط) :

يرى موراى "Morray" في تناوله لمفهوم الضغوط من خلال هذه النظرية أن هذا المفهوم يمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة، وأن الضغط في أبسط معانيه يمثل صفة أو خاصية لموضوع بيئي تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، كما أن الضغوط ترتبط بالموضوعات البيئية التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته، ويميز "موارى" في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط حيث يشير إلى ضغوط بيتا"Beta stress" باعتبارها تمثل دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد ويفسرها، وكذلك يشير إلى ضغوط ألفا "Alpha stress" بإعتبارها تمثل خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع.

ويوضح موراى أن سلوك الفرد غالباً ما يرتبط إرتباطاً وثيقاً بضغوط بيتا، ولكنه من المهم برغم ذلك اكتشاف المواقف التي تتسع فيها الشقة بين ضغوط بيتا التي يستجيب لها الفرد، وبين ضغوط ألفا الموجودة بالفعل. وقد وضع(موراي) تصنيفات مختلفة للضغوط من أجل أغراض معينة، ومن أمثلتها ذلك التصنيف الذي يتضمن مجموعة الضغوط التالية:

١- **ضغط نقص التأييد الأسرى:** ويشمل الضغوط المرتبطة بالتنافر الأسرى، والتأديب المتقلب، وانفصال الوالدين وغياب أحد الوالدين (الأب،الأم)، ومرض أحد الوالدين (الأب، الأم)، وفاة أحد الوالدين (الأب،الأم)، ودونية أحد الوالدين وتباين أحد الوالدين بالإضافة إلى الفقر وعدم الاستقرار المنزلي.

٢- **ضغط الأخطار والكوارث:** وتشمل الضغوط المرتبطة بالطبيعة والمرتفعات والمياه والوحدة والظلام والجو القاسي والحريق والحوادث والحيوانات.

٣- **ضغط النقص أو الضياع:** وتشمل الضغوط المرتبطة بالتغذية والممتلكات والصحة.

٤- **ضغط الاحتجاز.**

٥- **ضغط الخصوم والأقران المتنافسين.**

٦- **ضغط ولادة أشقاء.**

٧- **ضغط العدوان:** ويشمل الضغوط المرتبطة بسوء المعاملة من جانب الذكر أو الأنثى الأكبر سناً وسوء المعاملة من جانب الأقران، والأقران المشاغبين.

٨- **ضغط السيطرة والمنع:** ويشمل الضغوط المرتبطة بالتأديب والتدريب الديني.

٩- **ضغط العطف على الآخر والتسامح.**

١٠- **ضغط الانتماء والصداقات.**

١١- **ضغط الجنس:** ويشمل الضغوط المرتبطة بالعرض والإغراء، والجنس المثلى، والجنس الغيري، والاتصال الجنسي بين الوالدين.

١٢- **ضغط الخداع.** ضغط النبذ وعدم الاهتمام .

١٣- **الدونية:** وتشمل الضغوط المرتبطة بالدونية بدنياً واجتماعياً وفكرياً(الرشيدي، ١٩٩٩: ٦٦).

رابعاً_ نظرية فعالية الذات لباندورا "Self- Efficacy theory":

أشار باندورا (١٩٧٧) Bandura إلى أن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصدمية والخبرات الضاغطة تتوقف على درجة فاعلية الذات Self-Efficacy لديه، وأن فاعلية الذات لدى الفرد تنمو من خلال إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته الشخصية، ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حياته، حيث تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة التي تواجهه، ويؤكد "باندورا" أيضاً أن الشخص عندما يواجه بموقف معين فإنه يقيم الموقف من خلال نوعين من التوقعات، وهما: أولاً: توقع النتيجة، ويشير ذلك إلى تقويم الفرد لسلوكهِ الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة، وثانياً: توقع الفاعلية ويشير ذلك إلى اعتقاد الشخص وقناعته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يتطلب حدوث النتيجة بشكل ناجح، وعلى ضوء ذلك صاغ "باندورا" نظريته عن فعالية الذات، وأن توقعات الفاعلية لدى الفرد عندما تكون في تزايد تكون مصادر الفرد كافية لمواجهة الموقف، وبالتالي يصبح الموقف أقل تهديداً للفرد(Bandura, 1977, p:191-215).

خامساً_ نظرية كانون Cannon Theory

يعتبر كانون أحد الرواد الأوائل في بحوث الضغط، وعرف الضغط بأنه ردود فعل الجسم في حالة الطوارئ، وأشار إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب "Fight or Flight" ، التي قد يسلكها الفرد حيال تعرضه للمواقف المؤلمة في البيئة وتعتبر هذه الاستجابة تكيفية لأنها تمكن

الفرد من الاستجابة بسرعة للتهديد، غير أنها قد تكون ضارة للكائن لأنها تزيد من مستوى أدائه الإنفعالي والفسيولوجي عندما يتعرض لضغوط مستمرة (الحمد،٢٠٠٥: ٢٦).

ويرى كانون أن الضغط رد فعل عند الشعور بالخوف، وأن المخاوف الجسدية والنفسية ينتج عنها ردود فعل عاطفية ترافقها استجابات نفسية حركية وتحديد إثارة الجهاز السمبثاوي. والذي بدوره يزيد من معدل التنفس وضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم واتساع حدقة العين كما ويرتفع معدل السكر في الدم. وإن ردود الفعل هذه تجعل الإنسان على استعداد دائم إما للقتال أو الهروب كاستجابة للخوف. كما ويرى "كانون" بأن البيئة لها أثر في طبيعة أو ردود الفعل الجسدية لأي خطر أو خوف يتعرض له الفرد، ويرى أن العبء الملقى على القلب يقل عندما يستطيع الأفراد الاستجابة للضغط بأداء نشاط جسدي، أما في حالة كون الضغط والإجهاد مزمنا أو شديدا فإنه بذلك يشمل آليات الجسد الساكنة وقد تؤدي الإثارة الطويلة إلى تدمير الجسد وتحطيمه (أبو أسعد والغرير،٢٠٠٩: ٢٣).

سادساً_ النظرية العقلانية الإنفعالية (Aless):

صاحب هذه النظرية العالم "ألبرت أليس" وهو من أبرز من يمثل العلاج السلوكي الانفعالي، وتقوم نظرية أليس على افتراض أن الناس يولدون ولديهم نزعة فطرية لأن يكونوا غير عقلانيين، وأن الناس عرضة للمشاعر السلبية، وأن ما يسبب معاناتهم ليست أحداث الحياة الضاغطة، بل كيفية تعاملهم مع تلك الأحداث، و من هنا تنشأ الأمراض النفسية ويمكن العلاج من خلال هذه النظرية عن طريق تغيير الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد عن طريق الإقناع العقلي من خلال:

- تشجيع الفرد على عدم الهرب من مشاكله بل عليه مواجهتها بصراحة، وعليه مراعاة التقليل من أخطارها وعدم إعطائها أكثر من حجمها.
- تشجيع الفرد على الانهماك في العمل حتى ينسى همومه.
- تعليم المسترشد كيف يحترم الآخرين ويثق بنفسه وقدراته (الحمد،٢٠٠٥: ٢١).

أساليب التعامل مع الضغوط النفسية :

تزايد الاهتمام بدراسة عوامل مقاومة الضغوط والوقاية منها، وأصبح ضرورياً خاصة في الآونة الأخيرة التي ازدادت فيها صعوبات وتعقيدات الحياة وتعرض الفرد فيها لضغوط عديدة يحتاج لمواجهتها بفاعلية حتى يستطيع تجنب ما قد ينجم عنها من آثار سلبية على الصحة النفسية والجسمية للفرد.

كما ويقدم علم النفس الإعلامي من خلال البحوث والدراسات عدداً من طرق العلاج النافعة لضغط العمل. ويعتمد نجاح هذه الطرق بالدرجة الأولى على إرادة الفرد القوية ودرجة اقتناعه بنجاح العلاج ورغبته في ذلك (السامرائي،٢٠٠٦: ٢٦٠).

وقد عرف (الإمارة ،٢٠٠١: ٢) أساليب التعامل مع الضغوط بأنها "المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية".

ويشير أبو أسعد والغرير في إيضاح شامل لرؤية علماء النفس أن أساليب التعامل مع الضغوط تعتمد على أنها:

أ – وسيلة تعديل أو محو الموقف الذي يزيد من حدة المشكلة التي تسبب الضغط.

ب – وسيلة التحكم الإدراكي واستدعاء الخبرات لتحييد المشكلة.

ج – وسيلة التحكم بالنتائج الانفعالية للمشكلة ضمن حدود الاستجابة الناجحة للحل.

وللتخفيف من الضغوط يجب معالجتها أولاً بأول، فتراكم الضغوط يضاعف الجهد في حلها، وتتزايد المشكلات السلبية عندما نفاجأ بأن علينا أن نتعامل مع عدد منها في وقت ضيق.

(أبوأسعد والغرير، ٢٠٠٩: ١٢٢)

كما أضاف الإمارة (٢٠٠١: ٣) قائلاً: إن أساليب التعامل مع الضغوط تشتمل على: التصدي للمشكلة، الإسناد الاجتماعي، ضبط النفس، التمني والخيال، العدوان، الإبدال.

وفي دراسة عبد الغني (٢٠٠٩) حددت عدة أساليب للتعامل مع الضغوط النفسية وهي كالتالي:

١- **أسلوب الايجابية** : يتضمن هذا الأسلوب ما يقوم به الفرد من أفعال توجه مباشرة نحو مصدر المشكلة، في محاولة مستمرة لزيادة أو تعديل الجهد؛ بغية الحل والتخلص من الموقف الضاغط.

٢- **أسلوب ضبط النفس (الذات):** يتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على التريث وإجبار الذات على الانتظار للوقت المناسب.

٣- **أسلوب البحث عن الدعم والمساندة الاجتماعية :** يتضمن هذا الأسلوب مدى توفير الدعم من أعضاء العائلة أو الأصدقاء فيما يتعلق بتوفير التشجيع والمشاركة في المصادر الانفعالية والمادية، والتي يمكن أن تقدم ضمن شبكة الأصدقاء أو أعضاء العائلة(عبد الغني،٢٠٠٩: ٢٠-٢٢).

وفي هذا الصدد يشير عسكر : أن الأفراد الذين يتمتعون بصحة جيدة وينجحون في حياتهم، ويستطيعون القيام بمسئولياتهم ويتمتعون بالحضور الجيد والقدرة العالية على التركيز، هؤلاء الناس يستطيعون التعبير عن كل ما تضيق به أنفسهم ويمكنهم التعبير عنه بأي شكل يشعرون فيه بالراحة، يمارسون استراتيجية المساندة الاجتماعية من خلال الإفضاء بالمشكلات والمتاعب للآخرين، حيث تعد من أكثر الأساليب العلاجية النفسية انتشاراً وسهولة، وليست المشكلة في عدد الأشخاص الذين نفيض لهم بمشكلاتنا، بل يمكن أن يقتصر الأمر على شخص أو شخصين على الأكثر وليس بشكل متكرر، والمهم أن تتسم هذه العلاقات بقدر عال من التكافؤ والفهم والثقة والخصوصية والسرية(عسكر ،٢٠٠٠: ٤٤).

٤- **أسلوب تحمل المسؤولية :** ويتضمن هذا الأسلوب قبول الفرد لذاته والآخرين والعالم من حوله، كما يتضمن قدرة الفرد على تحمل الأخطاء والعيوب، وتحمل الإحباط كجزء معياري في الحياة، كما يتضمن هذا الأسلوب إيمان الفرد بقدرته على مواجهة مواقف الحياة الضاغطة بنجاح.

٥- **حل المشكلات بالتخطيط :** ويتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على حل المشكلات الشخصية؛ فالمشكلات تعتبر في حد ذاتها مواقف ضاغطة، وحلها يخفض أو يزيل الضغط النفسي الناتج عنها، ويتضمن المهارات التي ترتبط بحل المشكلات، وتحديد المشكلة بوضوح، والحصول على المعلومات الكافية، وإيجاد الحلول العلمية، واختيار البدائل الممكنة للحل.

٦- **أسلوب تنظيم الوقت :** ويتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على تنظيم الوقت والنشاط، ويشبه هذا الأسلوب أسلوب حل المشكلات إلى حد ما؛ فهو يتضمن التخطيط، والأسلوبان تنظيميان في عمل الأشياء، كما يتضمن تنظيم المصروفات المالية.

٧- **أسلوب إعادة البناء المعرفي** : يتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على تغيير تفكيره لخفض الضغط، وهذا الأسلوب يركز على تغيير الأفكار غير الواقعية وغير العقلانية التي يحملها الفرد عن الموقف، فمن خلال تغيير أفكاره فإن ذلك سيؤثر على استجاباته الانفعالية، ويتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على ضبط أفكاره والسيطرة عليها.

٨- **أسلوب التجنب والتحول عن الموقف:** وهي السلوكيات التي تساعد في تأجيل مواجهة الموقف الضاغط والقيام بأنشطة أخرى، مثل: القيام بمشاهدة التلفزيون، أو تنظيف الغرفة، أو ترك المكان الذي حدثت فيه المشكلة، أو اللجوء إلى التخيلات السعيدة.

٩- **أسلوب الانعزال** : وهو السلوك الذي يتضمن انفصال الفرد عن الأشياء أو عن الآخرين، مثل: إغلاق باب الغرفة، والانعزال عن أفراد الأسرة، وتجنب الآخرين.

١٠- **أسلوب ممارسة عادات معينة** : ويتضمن هذا الأسلوب العديد من العادات التي يمارسها الأفراد؛ لمواجهة الموقف الضاغط منها عادات ايجابية كاللجوء إلى ممارسة الرياضة والاسترخاء الذهني والتأمل وعادات أخرى سلبية ، مثل: قضم الأظافر، واللجوء إلى الأكل الزائد، والتدخين، وتناول بعض الأدوية، والمهدئات وفرقعة الأصابع (عبد الغني،٢٠٠٩: ٢٠-٢٢).

وقد أشار عسكر أن ممارسة أنشطة مثل الجري، المشي، ركوب الدراجة، لها مردود إيجابي أكثر على الجسم مقارنة بالرياضيات التنافسية التي يعتبر الفوز فيها أهم من الأداء. (عسكر، ٢٠٠٠: ١٨٩)

١١- **أسلوب العدوان** : وهو السلوك الذي يتضمن إلحاق الأذى المادي بالأفراد أو الحيوانات أو الأشياء، كما يتضمن الأذى اللفظي كتوجيه الشتائم إلى الآخرين(عبد الغني،٢٠٠٩: ٢٠-٢٢).

وقد ذكر الفرماوي و عبدالله (٢٠٠٩: ١٩١) في أسلوب العدوان؛ أنه قد يلجأ العديد من الأشخاص إلى نقل همومهم، ومشاكل عملهم إلى البيت، ويحمل أسرته ما لم يستطع أن يعبر عنه من إحباط، وغضب في محيط العمل، وان ذلك كفيل بتدمير الحياة الأسرية، أو على الأقل يزيد من أعبائنا النفسية، لذلك لابد بأن تكون مستعداً لتكون في البيت مختلفاً عما تكون عليه في العمل ولا ننقل العدوانية في العمل إلى البيت.

١٢ – **أسلوب الاسترخاء** : ويتضمن هذا الأسلوب القدرة على خفض الإثارة، من خلال استخدام إجراءات الاسترخاء، وضبط التفكير، أو القيام بحركات جسمية؛ لتقليل مستوى التوتر أو الضغط.

١٣ – **أسلوب وسائل الدفاع** : ويتضمن هذا الأسلوب الاستغراق في أحلام اليقظة، والتفكير في أشياء وموضوعات بعيدة عن المشكلة.

١٤ – **أسلوب اللجوء إلى الممارسات الدينية** : ويتضمن هذا الأسلوب الإكثار من الدعاء والعبادات؛ حيث يصبح الدين مصدرًا للدعم الروحي والانفعالي و سلوكًا وعملاً لتجاوز الموقف الضاغط (عبد الغني،٢٠٠٩: ٢٠-٢٢).

ويتضح للباحث من خلال ما تقدم من عرض لأساليب التعامل مع الضغوط أنها متعددة ومتنوعة، وكلما استطاع الفرد أن يمارسها فإنه بذلك يحمى نفسه من آثار الضغوط المستمرة عليه، كما يجب على الفرد إدراكها وتعلمها لتطبيقها بشكل أفضل، وإنها مختلفة في تطبيقها، تشتمل على جوانب معرفية، وسلوكية، واجتماعية، ودينية. وهي منقسمة إلى استراتيجيات تفادى واستراتيجيات مواجهة.

وإن أفضل الطرق لتخفيف الضغط النفسي هو الاسترخاء الذهني والجسمي، والتأمل بمخلوقات الله عز وجل وبالطبيعة الكونية، وكذلك الرياضة والترفية وتغيير الروتين اليومي وتنظيم الوقت واستغلاله بما يعود بالفائدة على الفرد في سبيل تحقيق أهدافه الخاصة، والتي من خلالها سوف يحقق الفرد الرضا عن نفسه كما وسيحقق لها الصحة النفسية السليمة.

الاتجاه الإسلامي في التعامل مع الضغوط النفسية :

يمدنا ديننا الإسلامي بالقيم الروحانية ، ويمنحنا نظرة تفاؤلية للحياة، ويعطينا اليقين، وقوة التحدي ويبعد عنا التوتر والاضطراب ، والخوف والقلق ، ويضع لحياتنا هدفا، واتجاها. كما أن الإنسان المؤمن لديه اليقين بأن الخير فيما أختاره الله له، وإن المؤمن الحق يتعرض للابتلاءات بقدر إيمانه بالله عز وجل، ليعلم الله الذين آمنوا ويعلم الصابرين . وعلينا الإكثار من ذكر الله عز وجل، والتأمل في العبادة والخشوع فيها، والتوكل على الله في جميع الأحوال.

كما ينبغي على الفرد المؤمن أن ينظر للأمور بنظرة إيجابية، وأن يكون مؤمناً بالقدر خيره وشره، وأن يكون على يقين أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وإن ما أخطأه لم يكن ليصيبه، وكما تكون الشدة ينزل من النصر مثلها ؛ ولهذا قال تعالى : (أَمْ حَسِبْتُمْ أَن تَدْخُلُواْ الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُم مَّثَلُ الَّذِينَ خَلَوْاْ مِن قَبْلِكُم مَّسَّتْهُمُ الْبَأْسَاء وَالضَّرَّاء وَزُلْزِلُواْ حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُواْ مَعَهُ مَتَى نَصْرُ اللّهِ أَلا إِنَّ نَصْرَ اللّهِ قَرِيبٌ) سورة البقرة، آية (٢١٤).

وتشير (حسن،٢٠١٣: ٧٩) بأن الاستراتيجية الدينية للتعامل مع الضغوط النفسية تتضمن ثلاثة أمور هي :

أ. **التمسك بالدين :**

ينظر إلى الدين بوصفه واحداً من مجالات الشعور بالرضا ، ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة بصورة ايجابية، فالدين يوفر للإنسان الإحساس بالأمن ، والرضا بقضاء الله وقدره ومن ثم تدعيم الذات، ويجعل الفرد أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط النفسية التي تواجهه في حياته.

وغالبا ما يستخدم الإرشاد النفسي الديني لخفض الإحساس بضغوط الحياة ومواجهتها . ويقوم على "معرفة الفرد لنفسه ، ولربه ، ولدينه، والقيم، والمبادئ الدينية الأخلاقية ، واستخدام المعطيات الدينية ؛ لجعل الفرد أكثر قدرة على ضبط انفعالاته إلى الحد الذي يساعده على النجاح في الحياة "(مصطفى،٢٠٠٥: ١٤٢).

ب– الصلاة :

تثير فينا الصلاة الإحساس بوجود من يشاركنا في حمل همومنا وخاصة في المشكلات التي يتعذر علينا أن نطرحها على أحد، فالصلاة ليست مجموعة من الحركات تؤدى، ولكنها عبادة روحانية تصلُ العبد بربه. وفي القرآن الكريم ما يؤكد ذلك بقوله تعالى(وَاسْتَعِينُواْ بِالصَّبْرِ وَالصَّلاَةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلاَّ عَلَى الْخَاشِعِينَ)"البقرة :٤٥"

وقد قام موسى وحمادة بدراسة لبحث العلاقة بين الصلاة والشعور بالضغوط الدراسية والأكاديمية عام (٢٠٠١) على عينة من الطلاب والطالبات المحافظين على الصلاة موازنة بعينة أخرى من الطلبة غير المحافظين على الصلاة فتوصلا إلى أن الطلاب والطالبات المحافظين والمحافظات على الصلاة أقل شعورا بالضغوط المدرسية المرتبطة بالنظام الأكاديمي، وبالامتحان والتقويم، وبمحتوى المقررات الدراسية، وبالتفاعل الاجتماعي، وبالمشكلات الشخصية وبعملية التعلم (موسى وحمادة،٢٠٠١: ١٧٨)

ج– التحصين بالأذكار :

يقصد بالذكر قراءة الأدعية الدينية وسيرة حياة الأنبياء، وحياة الصالحين والصالحات، الهدف منه منح الطمأنينة وتهدئة النفس.(حسن،٢٠١٣: ٨٠). إذ يقول الله تعالى (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) "الرعد :٢٨ "

ووفقاً لما يرى عبد المعطي ، فالقلب الذي يعتمر بذكر الله لا يصل إليه الشيطان، ولا يتملكه، وبالتالي يصبح أكثر قدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة (عبد المعطي،٢٠٠٥: ١٤٢)

وقد قام الطهراوي (٢٠٠٨) ببلورة أساسيات مشتركة يرى أنها قد تشكل نواة لإستراتيجية إرشادية للتعامل مع الضغوط النفسية تنبع من الرؤية الإسلامية نذكر منها:

١– الإيمان بالله القضية المحورية في الرؤية الإسلامية للتعامل مع ضغوط الحياة، أما غير المؤمن فلا يمكن أن ينطبق عليه أي من النقاط التالية في هذه الرؤية، فالإيمان بالله مركز هذه الرؤية.

٢- الإيمان بقضاء الله وقدره كفيل بتشكيل أكبر مضادات للضغوط النفسية، فإن لم يحول دون حدوثها، فهو يخفف منها أثناء حدوثها، فإيمان الفرد بأن ما يحدث له كله خير، يزيد من قدرته على التحمل، ومن ثم المواجهة ومواصلة الحياة دون يأس.

٣- العمل الصالح : فالإنسان السوي يسعد عندما ينفع الآخرين وهذا مدعاة لإحساس الأفراد بالحياة الطيبة المتوافقة مع الضغوط، ويقول تعالى:{ مَنْ عَمِلَ صَالِحاً مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُواْ يَعْمَلُونَ} "النحل: ٩٧"

٤- ممارسة العبادات الإسلامية: الأمر الذي يقوي من قدرة الفرد في التحكم بغرائزه ودوافعه. ومن ضمن الممارسات الدينية الصلاة والتي نرى فيها نموذجا للتربية السلوكية التي ترسخ العديد من السلوكيات الايجابية عند الفرد مثل: الانتظام واحترام الوقت، والنظافة، والارتباط بالجماعة، والتأمل بالتلاوة والإنصات لقراءة الإمام، وتعود النظام .

٥- أهمية الجماعة في مساعدة الفرد على مواجهة الضغوط، فالإسلام يهتم بالأسرة ووجود الفرد في جماعة، وهذا بعد هام في التغلب على ضغوط الحياة.

٦- الحرص على نيل رضا الله لدخول الجنة.

٧- التفاؤل في التعامل مع ضغوط الحياة: فالتفاؤل هو القاعدة، وأن الأمور – وإن ضاقت – ستنفرج، يقول تعالى: {فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْراً *إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْراً} "الشرح:الآيات(٦,٥)"، ويقول عز وجل {وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ بِأَنَّ لَهُم مِّنَ اللَّهِ فَضْلاً كَبِيراً} "الأحزاب:٤٧".

٨- أهمية الإكثار من الدعاء في مقاومة وإزالة الضغوط عند الفرد: فالدعاء في الإسلام مخ العبادة (الطهراوي،٢٠٠٨: ٤٦٦). إذ يقول تعالى {وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ}"غافر: ٦٠"

المبحث الثاني: الدافعية للإنجاز

حيث تناول الباحث العديد من العناصر المتعلقة بالدافعية للإنجاز من حيث تعريف الدافعية وأهم المفاهيم المرتبطة بها وعلاقة الدوافع بالسلوك، ووظائف الدافعية وتقسيماتها، وصولاً إلى تعريف الدافعية للإنجاز وأبعادها والعوامل المؤثرة في مستوى الدافعية ومكوناتها، وخصائص الأفراد ذوي الانجاز العالي، كذلك أهم النظريات التي تناولت الدافعية للإنجاز.

تمهيد :

تعد الدافعية من أهم موضوعات علم النفس وذلك لمساهمتها في تفسير كثير من المشكلات السلوكية التي تصدر عن الإنسان عندما يتبين لنا معرفة دوافعه. ويجمع معظم المتخصصين بالدراسات النفسية أن سبب النشاط الإنساني وتنوعه يعود بالدرجة الأولى إلى كثرة الدوافع و الاهتمامات لدى الإنسان. فتعدد مثل هذه الحاجات أو الدوافع أو الرغبات وتنوعها لدى الفرد يعمل على تنويع الأنماط والخيارات السلوكية التي يقومون بها بغية تحقيق أهداف معينة، أو إشباع دوافع معينة (الزغول و الهنداوي،٢٠٠٢ :٢٨٩).

وكلمة الدافعية motivation لها جذورها في الكلمة اللاتينية move والتي تعني يدفع أو يحك tomove . وفي علم النفس حيث تشتمل دراسة الدافعية على محاولة تحديد الأسباب أو العوامل المحددة للفعل أو السلوك (خليفة، ٢٠٠٠ : ٦٨).

ويؤكد العلماء على أن أي سلوك بشري لا بد من أن يكون وراءه دافع أو دوافع تستثيره وتوجهه (الحامد،١٩٩٦ :١٣٢). فكل سلوك يصدر من الإنسان يكون بسبب دافع يدفعه إلى ذلك السلوك. "فالدوافع بالنسبة لسلوكياتنا هي "الدينمو" أو المحرك، فلا معنى للسلوك بدون دوافع فهي كالماء بالنسبة للأسماك وكالجذور بالنسبة للنباتات والسلوك بدونها كالأحياء في البحر الميت" (بني يونس، ٢٠٠٩ :١٣).

والدوافع تؤدي دورا مهما للغاية في حياة الإنسان، فسلوك الإنسان مهما تعددت صوره وتباينت أهدافه فإنه يدفع بواسطة قوة نفسية أو فسيولوجية، داخلية أو خارجية حتى تصل به إلى تحقيق الهدف المنشود(الفرماوي،٢٠٠٤ :١١)

تعريف الدافعية:

تنوعت تعريفات علماء النفس لمفهوم الدافعية، لتنوع الوظائف التي تقوم بها وتداخلها فيما بينها، من هذه التعريفات:

عرفها (هب، ١٩٤٩) بأنها عملية يتم بمقتضاها إثارة نشاط الكائن الحي وتنظيمه وتوجيهه إلى هدف محدد (غباري،٢٠٠٨ :١٦).

ويعرفها (جاثري، ١٩٥٢) بأنها تلك الحالة التي تزيد من قوة الاستجابات ونشاطها" (قشقوش ومنصور ١٩٧٩:٩)، ويرى لندزلي ١٩٥٧ أن الدافعية هي مجموعة من القوى التي تحرك السلوك وتوجهه وتعضده نحو هدف من الأهداف. ويتفق معه يونج (١٩٦١) أن الدافعية هي عملية استثارة وتحريك السلوك أو العمل وتعضيد النشاط إلى التقدم وتنظيم نموذج النشاط (منصور وآخرون، ١٩٨٩ :١١٠).

ويرى (أتكسون، ١٩٧٥: ١٢) أن الدافعية تعني استعداد الكائن الحي لبذل أقصى جهد لدية من أجل هدف معين ؛ ويرى كذلك كوني(١٩٩٧) فهو يرى بأنها حافز داخلي توجه السلوك نحو بعض الغايات" (غباري،٢٠٠٨ :١٦)

ويرى قشقوق ومنصور (١٩٧٩ :١٠)"أن الدافعية هي تكوين فرضي وهي تعبر عن حالة يعيشها الكائن الحي تعمل على استثارة السلوك وتنشيطه وتوجيهه نحو هدف معين ويمكن أن يستدل على هذه الحالة من تتابعات السلوك الموجهة نحو الهدف وتنتهي هذه التتابعات بتحقيق الهدف موضوع الدافع".

وعرف العديلي (١٩٨٣ :٣٩)"الدوافع بأنها إحدى خصائص السلوك الإنساني، وأنها أقوى الطاقات النفسية الداخلية التي توجه وتنسق بين تصرفات الفرد وسلوكه أثناء استجابته مع المواقف والمؤثرات البيئية المحيطة به، وتتمثل هذه الطاقات بالرغبات والحاجات والتوقعات التي يسعى إلى إشباعها وتحقيقها".

وعرف زيدان (١٩٨٤ :٣٦) الدافع بأنه حالة فسيولوجية ونفسيه داخل الفرد تجعله ينزع إلى القيام بأنواع معينة من السلوك في اتجاه معين وتهدف هذه الدوافع إلى خفض حالة التوتر لدى الكائن الحي وتخليصه من حالة عدم التوازن أي أن الكائن الحي يعمل على إزالة الظروف المثيرة وإشباع الدافع الذي يحركه".

والدافعية تشير إلى درجة الحماس لدى الفرد، والتي توجه سلوكه في اتجاه معين وغالباً ما يكون في اتجاه حافز معين يحصل عليه لكي يشبع حاجة لديه (ماهر ،٢٠٠٣: ١٠٠).

وعرف العمر (١٩٩٥ :٧٤)" الدافعية بأنها هي التي تبدء السلوك وتحفزه وتبقيه مستمرا وتوجهه وتعمل على إيقافه".

ويرى نجاتي (١٩٩٧ :٢٧) الدوافع بأنها "مجموعة من القوى المحركة التي تبعث النشاط في الكائن الحي ويبدئ السلوك وتوجهه نحو هدف أو أهداف معينة".

أما منصور وآخرون (١٩٨٩ :١٤٦) فيرون إن" الدوافع هي حالات أو حاجات نفسية تكون كامنة في الفرد، وتجعله ينزع إلى السلوك في اتجاه معين لإشباع الحاجات".

ويرى الباحث أن الدافعية هي الاستثارة الداخلية النفسية التي تنبعث من داخل الكائن الحي ليؤدي دورا فاعلا في تحقيق مراده والوصول إلى أهدافه وتحقيق طموحاته.

بعض المفاهيم المرتبطة بمفهوم الدافعية:

يرتبط مفهوم الدافعية بمفاهيم أخرى مثل (الحاجة ، الحافز، الباعث) لذا كان لابد أن نميز بين هذه المفاهيم على النحو التالي :-

أ- **مفهوم الحاجة:** الأصل في الحاجة أنها" حالة من النقص أو العوز والافتقار تقترن بنوع من التوتر والقلق لا يلبث أن يزول متى قضيت الحاجة وزال النقص ، سواء كان هذا النقص ماديًا أو معنويًا ، داخليًا أو خارجيًا " (جمجوم ، ١٩٩٩: ٤). وبناءً على ذلك فإن الحاجة تعتبر حالة من النقص والعوز، والافتقار واختلال التوازن تقترن بنوع من التوتر والضيق ولا تلبث بأن تزول الحاجة متى قضيت (الحلو،٢٠٠١:٦١).

ب_ مفهوم الحافز:

يرى حسين (١٩٨٨) أن الحافز يشير إلى " العمليات الداخلية الدافعة التي تصحب بعض المعالجات الخاصة بمنبه معين وتؤدي بالتالي إلى إصدار السلوك. ويرادف البعض بين مفهوم الدافع ومفهوم الحافز على أساس أن كل منهما يعبر عن حالة التوتر العامة نتيجة لشعور الكائن الحي بحاجة معينة ، وفي مقابل ذلك فإن هناك من يميز بين هذين المفهومين على أساس أن مفهوم الحافز أقل عمومية من مفهوم الدافع، حيث يستخدم مفهوم الدوافع للتعبير عن الحاجات البيولوجية والاجتماعية في حين يقتصر مفهوم الحافز للتعبير عن الحاجات البيولوجية فقط، وبوجه عام فإن الحافز والدافع يشيران إلى الحاجة بعد أن ترجمت في شكل حالة سيكولوجية تدفع الفرد إلى السلوك في اتجاه إشباعها (خليفة, ٢٠٠٠ :٢٧).

ج- مفهوم الباعث :

إن الحاجة تنشأ لدى الكائن الحي نتيجة حرمانه من شيء ومعين، ويترتب على ذلك أن ينشأ الدافع الذي يعبئ طاقة الكائن الحي، ويوجه سلوكه من أجل الوصول إلى الباعث(شحادة،٢٠١١:١٤).

علاقة الدوافع بالسلوك

لكل فرد قدرات معينة تختلف عن الآخر، كما تختلف عند الفرد الواحد فهي تزداد في جانب وتقل في جانب آخر، كما أن قدرات الفرد تمثل في بعض الأحيان أقصى ما يستطيع القيام به في موقف ما، وقد لا يبذل الفرد كل قدرته في جميع مواقف الحياة ، بل قد يستعمل جزءا من هذه القدرات، ويتضح ذلك من خلال سلوكه في الموقف الذي هو فيه ويتوقف استخدام الفرد لقدراته الأدائية على الدافع الذي يجعله يسلك سلوكا معينا. والأفراد لا يقومون بالعمل ما لم يكن عندهم هدف وراء قيامهم بالعمل. فإذا أمكن التحكم في دوافع الأفراد، يمكن التحكم في سلوكهم بما يجعلهم يسعون إلى بذل جهود أكثر. ويلاحظ أن السلوك في حركة وتغير مستمرين والدوافع تشكل القوى التي تحفز السلوك للحركة وتبعث الطاقة فيه ويمكن الاستدلال على الدوافع من السلوك الذي يقوم به الفرد (السامرائي،٢٠٠٦: ٥٥)

والدافع يستثير النشاط ويحركه ويحدد الوجهة التي يأخذها النشاط في سبيل الوصول إلى الهدف وتحقيقه ، لذا فإن الدافع (طاقة كامنة أو استعداد داخلي يوجد لدى الفرد حالة من التوتر تستثير السلوك وتوجهه إلى هدف معين) لذا يرتبط هدف الفرد وما يقوم به من نشاط بدوافعه وحاجاته، فلكل موقف ينشط فيه الدافع المحرك والموجه للسلوك جانبين هما :

أ. ذاتي: يعبر عن حالة داخلية في الفرد يطلق عليه حاجه أو رغبة.

ب-موضوعي: يعبر عن الهدف أو الغرض الموجود في البيئة المحيطة للفرد والذي يؤدي الوصول إليه وتحقيقه إلى إشباع الدوافع لدى الفرد، والحصول على الرضا والتفاعل بين ما هو ذاتي وموضوعي وديناميكي ولا ،يمكن الفصل بينهما (الزعبي، ٢٠٠١: ٨٣).

وظائف الدافعية :

يشير (منصور وآخرون ،١٩٨٩: ١١٣) أن الدافعية تقوم على وظيفتين أساسيتين هما :

١- الوظيفة التنشيطية energizing أو الوظيفية التحريكية arousing function.

٢- الوظيفة التوجيهية directectiv (أو الوظيفة التنظيمية)regulative fanction.

وهاتين الوظيفتين بينهما إرتباط وثيق فالدافع يساهم في تنشيط سلوك الإنسان ويوجهه إلى تحقيق هدف معين يسعى للوصول إليه. فالهدف إذ هو موضوع الدافع. مثال:الطعام هدف لدافع الجوع والماء هدف للعطش وهكذا.

وعندما يعمل الإنسان العمل الذي يحقق الهدف يطلق عليه الاستجابة الإنجاز ية. والأفعال التي تسبق الإنجاز وتجعله ممكنا تسمى الاستجابات الوسيلية.

ويؤكد كلا من (Bernestein et. Al, 1997 & Houston, 1985)أن الدافعية يمكن أن تؤدي الوظائف التالية :

١- توليد السلوك، فهي تنشط وتحرك سلوكاً لدى الأفراد من أجل إشباع حاجة أو استجابة لتحقيق هدف معين. فمثل هذا السلوك أو النشاط الذي يصدر عن الكائن الحي يعد مؤشراً على وجود دافعية لديه نحو تحقيق غاية أو هدف ما.

٢- توجيه السلوك نحو المصدر الذي يشبع الحاجة أو تحقيق الهدف. فالدافعية إضافة إلى أنها توجه سلوك الأفراد نحو الهدف فهي تساعدهم في اختيار الوسائل المناسبة لتحقيق ذلك الهدف.

٣- تحدد الدافعية شدة السلوك اعتماداً على مدى الحاجة أو الدافع إلى الإشباع، أو مدى صعوبة أو سهولة الوصول إلى الباعث الذي يشبع الدافع، فكلما كانت الحاجة ملحة وشديدة كان السلوك المنبعث قوياً لإشباع هذه الحاجة، كما انه إذا وجدت صعوبات تعيق تحقيق الهدف فإن محاولات الفرد تزداد من أجل تحقيقه.

٤- تحافظ على ديمومة واستمرارية السلوك. فالدافعية تعمل على مدّ السلوك بالطاقة اللازمة حتى يتم إشباع الدافع أو تحقيق الغايات والأهداف التي يسعى لها الفرد، أي تجعل من الفرد مثابراً حتى يصل إلى حالة التوازن اللازمة لبقائه واستمراره (الزغول، الهنداوي ،٢٠٠٢: ٢٩٢).

تقسيم الدوافع :

يقسم علماء النفس الدوافع إلى عدة أنواع فقد قسمها عالم النفس موراي إلى نوعين :

١- دوافع ترتبط بالتكوين البيولوجي للفرد، وهذه سميت بالدوافع ذات الصبغة الفسيولوجية وهي تمثل الجوع والعطش والإخراج والجنس.

٢- دوافع ترتبط بالوظيفة السيكولوجية للفرد، وهي تلك الدوافع ذات الأصل النفسي التي لا ترتبط بفسيولوجية الفرد ومنها دوافع التحصيل والتفوق والاستقلال.

أما هيلجارد يقترح تقسيم الدوافع الإنسانية إلى :

١- الدوافع اللازمة لإبقاء الفرد كائن بيولوجي.

٢- الدوافع اللازمة لتحويل الفرد إلى كائن اجتماعي.

٣- الدوافع اللازمة لتكامل ذات الفرد. (عبدالرحمن، ١٩٨٣: ٥٨).

وأشار السمادوني (١٩٩٠: ٣٢) أن الدوافع السيكولوجية تصنف إلى صنفين (دوافع داخلية فردية – دوافع خارجية اجتماعية) فالدوافع الداخلية الفردية هي الدوافع التي تتمثل في سعي الكائن الحي أو الشخص للقيام بشيء معين لذاته، فهي بمثابة دوافع فردية تحقق الذات

للشخص، حيث ترتبط بوظائفه الذاتية وتحقيق توازنه خلال استجاباته المختلفة. وهذا النوع من الدوافع يقف وراء الإنجازات المتميزة والإبداعات البشرية في الفكر والسلوك وأهم هذه الدوافع (دوافع الفضول "حب الاستطلاع"، دافع الكفاءة، دافع الإنجاز). وهذا الصنف هو الذي يتضمن متغير الدراسة وهو الدافع إلى الإنجاز.

١- الفرق بين الدافعية والدوافع :

على الرغم من محاولة البعض التمييز بين المفهومين، فإنه لا يوجد حتى الآن ما يبرر مسألة الفصل بينهما ويستخدم مفهوم الدافع كمرادف لمفهوم الدافعية، ويعبر كلاهما عن الملامح الأساسية للسلوك المدفوع، وإذا كانت الدافعية هي المفهوم الأكثر عمومية وبالتالي عند استخدامنا لأي المفهومين نقصد شيئاً واحداً (عبدالله، ١٩٩٩: ٤١٩).

ويشير بني يونس (٢٠٠٩م: ١٥) إلى أن مفهوم الدافعية أكثر اتساعاً وشمولاً من مفهوم الدافع ويستخدم مفهوم الدافعية في علم النفس المعاصر في معنيين هما :

المعنى الأول للدافعية : عبارة عن منظومة من العوامل المسببة للسلوك (وهنا تدخل مفاهيم كالحاجات والدوافع والأهداف والمقاصد والطموحات. ... الخ)

أما المعنى الثاني للدافعية: فيتضمن وصفاً للعملية التي تعمل على استثارة ومساندة النشاط السلوكي في مستوى معين. فالدافعية هي جملة من الأسباب ذات الصبغة أو الطابع السيكولوجي والتي تفسر سلوك الإنسان من حيث بدايته واتجاهاته ونشاطه.

ويرى الباحث أن الدافع والدافعية كلمتان مترادفتان تعبران عن الملامح الأساسية للسلوك المدفوع، وإنه من الممكن استخدام المفهومين للدلالة على نفس المعنى.

حالات الدافع

يكون الدافع كامناً لا نشعر به حتى يجد ظرفاً من الظروف يبث فيه النشاط ويثيره سواءً كان داخلياً أو خارجياً فهو يحول الدافع من حالة الكمون إلى حالة النشاط. وعند تحليل الدافع تتضح الخصائص التالية :

١- يبقى الدافع كامناً لا يشعر به الفرد ولا يتحرك للعمل إلا إذا أثاره موقف من المواقف وقد يكون هذا الموقف ناتجاً عن شعور الفرد بحاجة داخلية كالجوع والعطش والإفراغ. وقد ينتج عن منبه خارجي كالعواصف العاتية، ففي الموقف الأول ينشط دافع الجوع أو العطش وفي الموقف الثاني ينشأ دافع المحافظة على البقاء.

٢- إذا ما أثير الدافع ينتج عنه نشاط أو سلوك يقوم به الكائن الحي لتحقيق هدف معين هو إشباع الدافع وتهدئته، فالجوع يدفع الفرد إلى سلوك معين هو البحث عن طعام ليشبع حاجة الجوع، ثم يكمن دافع الجوع من جديد.

٣- يصاحب الدافع المثار انفعال خاص به فدافع الأمومة يصاحبه الحنان، ودافع المقاتلة يصاحبه انفعال الغضب.

٤- يكون الدافع في الأصل لا شعورياً ولكنه إذا اعترضه عائق من العوائق فإنه يتحول إلى شعورياً. فدافع الأمومة يعتبر سلوكاً مركباً، فالتدفق الهرموني يؤثر في سلوك الأمومة بالإضافة إلى المعايير الاجتماعية، فالأم ترعى أطفالها وتحنو عليهم ولكن إذا حدث ما يحول بينها وبينهم لاشك أن الأم ستشعر بدافع الأمومة؛ لأن ذلك يحول الدافع إلى رغبة. فالرغبة هي الدافع وقد شعر بذاته كما يقول الفيلسوف "سيبنورا"(السامرائي،٢٠٠٦: ٥٩)

تعريف دافعية الإنجاز :

لقد إختلف الباحثون في تعريفهم لدافع الإنجاز باختلاف توجهاتهم النظرية وخلفياتهم الاجتماعية والثقافية ومنها:

فقد عرف أتكنسون (Atkinson,1975:32) الدافعية للإنجاز بأنها استعداد ثابت نسبياً في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد ومثابرته في سبيل تحقيق نجاح أو بلوغ هدف، يترتب عليه درجة معينة من الإشباع، وذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى معين للامتياز.

في حين عرف الحامد دافعية الإنجاز : بأنها الحافز للسعي إلى النجاح أو تحقيق نهاية مرغوبة أو الدافع للتغلب على العوائق أو للانتماء بسرعة من أداء الأعمال على خير وجه (الحامد، ١٩٩٦:١٣٤).

وعرف صالح (١٩٩٣: ١٥) الدافعية للإنجاز" بأنها مفهوم فرضي مكون من عدة دوافع مركبة من الطموح والمثابرة والتنافس ويوجه سلوك الفرد إلى تحقيق أداء أفضل بقصد إحراز النجاح والتقدير".

في حين عرف الوديان: الدافعية للإنجاز بأنها التحسس بالراحة والرضا حيث إنجاز شيء ما أو إيجاد شيء ما لم يكون موجوداً (الوديان ٢٠٠٠:٧٤).

كما يعرف الزيات دافعية الإنجاز: بأنها دوافع مركبة توجه سلوك الفرد كي يكون ناجحاً في الأنشطة التي تعتبر معاييراً للامتياز، أو في الأنشطة التي تكون معايير النجاح أو الفشل فيها واضحة أو محددة. (الزيات ،١٩٨٨:١٣).

كذلك يعرف الصفطي دافعية الإنجاز : بأنها الرغبة في الأداء وتحقيق النجاح وهي هدف ذاتي ينشط ويوجه السلوك (الصفطي ،١٩٩٥:٧٧).

وقد عرف الحجي دافع الإنجاز: بأنه دافع مكتسب من البيئة ويشتمل على مجموعة من القوى (معرفية، انفعالية، سلوكية) بحيث توجه الفرد نحو تحقيق الهدف كما يرى أنه يمثل رغبة

الفرد في التفوق والتميز عن الآخرين، وتحقيق الأهداف من خلال المثابرة والعمل الجاد وبذل الجهد ووضع خطط مناسبة تتفق مع القدرات" (الحجي ،١٩٩٦: ٣١).

ومن خلال التعريفات السابقة فقد أمكن للباحث استخلاص تعريفاً للدافعية للإنجاز في دراسته الحالية ينظر إليه بنظرة شمولية بأنها: منظومة متعددة الأبعاد تعمل على إثارة الجهد المرتبط بالعمل والإنجاز، وتحدد طبيعته ووجهته وشدته ومدته بهدف الإنجاز المميز للأهداف. ومن أهم أبعاد هذه المنظومة، المثابرة في كل من بذل الجهد، وتحمل المسؤولية، والتغلب على الصعاب، وتقدير أهمية العمل والوقت والطموح لمستوى أعلى من الأداء والتوجه المستمر نحو التفوق والاهتمام بالتميز في الأداء والميل للمنافسة.

أبعاد دافعية الإنجاز :

تم تفسير دافعية الإنجاز بثلاث طرائق، هي :

١- **الاتجاه التقليدي** : وهو أن دافعية الإنجاز تستثار بالفشل وتشبع بالنجاح.

٢- **الاتجاه التفسيري** : وفيه تفسر دافعية الإنجاز في ضوء متغيرات جديدة، مثل : الطموح، والقدرة والمثابرة، إلى جانب عاملي القيمة والتوقع.

٣- **الاتجاه الحديث** : وفيه يتم توضيح دافعية الإنجاز على أنها متعددة الأبعاد، وهي نتيجة لتفاعل عدد أبعاد مع بعضها البعض (شعبان، ٢٠٠٢: ٢٥).

وقد استند الباحث على الاتجاه الحديث في أن الدافع للإنجاز له أبعاد عدة، حيث إنه يعتمد على الأسلوب الموضوعي الذي يتسم باليسر وسهولة تطبيقه، وثبوت صدقه، وثباته عن الأسلوب المتبع للنظريات التقليدية التي تفتقر إلى الصدق والثبات.

وقد أشار خليفة (٢٠٠٠: ٥٦) إلى خمسة مكونات أساسية لدافعية الإنجاز، وهي على النحو التالي : الشعور بالمسؤولية، والسعي نحو التفوق لتحقيق مستوى طموح مرتفع، والمثابرة ، والشعور بأهمية الزمن، والتخطيط للمستقبل.

أما عمران(١٩٨٠) فيفترض أن دافع الإنجاز يتكون من الأبعاد التالية :

أ.البعد الشخصي: ويتمثل هذا البعد في محاولة الفرد تحقيق ذاته المثالية من خلال الإنجاز وإن دافعيته في ذلك دافعية ذاتية، إنجاز من أجل الإنجاز، حيث يرى الفرد أن في الإنجاز متعة في حد ذاته، وهو يهدف إلى الإنجاز الخالص الذي يخضع للمقاييس والمعايير الذاتية الشخصية، ويتميز الفرد من أصحاب هذا المستوى العالي في هذا البعد بارتفاع مستوى كل من الطموح والتحمل والمثابرة وهذه أهم صفاته الشخصية.

ب.البعد الاجتماعي : ويقصد به الاهتمام بالتفوق في المنافسة على جميع المشاركين في المجالات المختلفة كما يتضمن هذا البعد أيضا الميل إلى التعاون مع الآخرين، من أجل تحقيق هدف كبير بعيد المنال.

ت.بعد المستوى العالي للإنجاز: ويقصد بهذا البعد أن صاحب المستوى العالي في الإنجاز يهدف إلى المستوى الجيد والممتاز في كل ما يقوم به من عمل (عبد الله،٢٠٠٣؛١٨١-١٨٣).

أنـــواع دافـــعية الإنجاز

يميز شارلز سميث (١٩٦٩) بين نوعين أساسين من دافعية الإنجاز على أساس مقارنة الفرد بنفسه أو بالآخرين وهما:

١- **دافعية الإنجاز الذاتية:** وهي التي تتضمن تطبيق المعايير الشخصية الداخلة في الموقف، كما يمكن أن تتضمن معيار مطلق للإنجاز.

٢- **دافعية الإنجاز الاجتماعية:** وهي التي تتضمن تطبيق معايير التفوق التي تعتمد على المقارنة الاجتماعية في الموقف.

ويذكر سميث أن كلا النوعين يؤثر في نفس الموقف ولكن قوتهما تختلف وفقاً لأيهما السائد في الموقف فإذا كانت دافعية الإنجاز الذاتية هي المسيطرة في الموقف فغالباً ما تتبع بالدافعية الاجتماعية، إما إذا كانت دافعية الإنجاز الاجتماعية هي المسيطرة في الموقف فإن كلا منهما يمكن أن يكون فعالاً في الموقف (عبد الله،٢٠٠٣؛٣٦).

العوامل المؤثرة في مستوى دافعية الإنجاز

هناك عوامل عدة تؤثر في مستوى إنجاز الفرد، أي تساهم في رفع أو خفض مستوى الإنجاز لديه ، وهذه العوامل كما حددها الخيري (٢٠٠٨) على النحو التالي:

١ .الثقافة السائدة:

حيث إن هذه الثقافة بنظمها وأعرافها وتقاليدها ومؤسساتها هي التي تشكل سلوك الفرد بما يتناسب مع طبيعتها السائدة، فالثقافة التي تساعد على الإنجاز تحث على الالتزام بالأنظمة ودقة العمل واحترام الزمن ووفرة الإنتاج وتوفير الخدمات المطورة ، أما الثقافة الأخرى التي لا تدعو إلى الإنجاز فينتشر فيها الفوضى وعدم احترام الزمن و بطء الإنتاج ، وإهدار الموارد ، وتدهور الخدمات وعدم مجاراة التطور.

٢ .الأسرة:

تستطيع الأسرة التأثير على إنجاز أبنائها من خلال أساليبها المتبعة في التنشئة ، إذ يشير " ماكليلاند" إلى أن الدفء الوالدي والأب غير المسيطر بالإضافة إلى معايير الوالدين، هي عوامل مؤثرة في إنجاز الفرد ، حيث إن الأفراد الذين لديهم درجة عالية من الإنجاز كان آباؤهم يحثونهم على الإنجاز العالي باستمرار ، مع إحاطتهم بالدفء الوالدي وتهيئة المناخ النفسي المستقر في البيت ، بعكس الأفراد منخفضي الإنجاز حيث كان المناخ لديهم يتسم بالسيطرة والتسلط من جانب الأب ، كما أن المناخ الأسري الذي تسوده أجواء التوتر وعدم التفاهم قد يعرض الفرد للقلق والتوتر مما يؤدي إلى تعطيل العمليات العقلية التي يعتمد عليها الإنجاز.

٣ .المؤسسات التربوية :

وهي التي يقع على عاتقها تحديث المجتمع ، حيث إنها مسئولة عن إعداد الموارد البشرية التي تسهم في عملية النمو الاقتصادي للمجتمع ، وبالتالي فإن أي تدني أو نقص في كفاءة هذه المؤسسات سيقلل من فاعليتها في المجتمع.

٤ .الطبقة الاجتماعية:

قسم الباحثون في ميدان الاقتصاد وعلم الاجتماع مستويات الطبقة الاجتماعية بناء على كمية الدخل للأسرة، ومهنة الأب والأم ، والمستوى التعليمي لها، ونوعية المسكن، ومنطقته وعدد الغرف والتسهيلات الثقافية الموجودة في البيت، ووسائل الراحة وعدد أفراد الأسرة ، وقد أشارت عدة دراسات أن دافعية الإنجاز تتأثر بالطبقة الاجتماعية، حيث وجد أن الطبقة الميسورة الحال هي أكثر الطبقات توجهًا نحو الإنجاز وتحقيق النجاح والتفوق وبعكس ذلك الطبقة الدنيا والتي تركز على تحصيل الرزق (الخيري،٢٠٠٨:٥٥).

ويتفق الباحث مع ما ذكره الخيري بأن للثقافة السائدة والأسرة والمؤسسات التربوية دورا مؤثراً و فاعلاً في الدافعية للإنجاز ، ويختلف مع ما ذكره من أن أبناء الطبقات الميسورة أكثر دافعية للإنجاز من أبناء الطبقات الدنيا، ويرى أن للعوامل السابقة الذكر تأثير أكبر على مستوى دافعية الإنجاز، حيث يرى أن لعامل الطبقة الاجتماعية أهمية كبيرة ولكن مع وجود دعم وتعزيز دور الأسرة والثقافة السائدة والمؤسسة التربوية في المجتمع وأنه ليس له تأثير يذكر في حالة عدم تشجيع العوامل السابقة، بل قد يكون عامل معزز لانخفاض مستوى الدافعية للإنجاز نتيجة التواكل على المستوى الميسور الذي تنعم به الأسرة ، ومن ناحية أخرى فقد نرى أن هناك العديد من الأشخاص قد حققوا نجاحات وإنجازات مرتفعة ومميزة رغم أنهم من الأسر ذات الطبقات الدنيا ولكن مع وجود دعم وتعزيز من قبل الأسرة والثقافة السائدة والمؤسسات التربوية داخل المجتمع ، ويعزو الباحث ذلك إلى أنه نوع من التعويض للانتقال بتلك النجاحات والإنجازات إلى تحسين الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية لهم.

مكونات الدافعية للإنجاز :

يرى عبد المجيد(١٩٨٥) أن الدافع للإنجاز دالة لسبعة عوامل هي:

أ. التطلع للنجاح.

ب. التفوق عن طريق بذل جهد والمثابرة.

ت. الإنجاز عن طريق الاستقلال عن الآخرين في مقابل العمل مع الآخرين بنشاط.

ث. القدرة على إنجاز الأعمال الصعبة بالتحكم فيها والسيطرة على الآخرين.

ج. الانتماء إلى الجماعة والعمل من أجلها.

ح. تنظيم الأعمال وترتيبها بهدف إنجازها بدقة وإتقان.

خ. مراعاة التقاليد والمعايير الاجتماعية المرغوبة أو مسايرة الجماعة والسعي لبلوغ مكانة مرموقة بين الآخرين (عبد الله،٢٠٠٣: ١٧٦).

خصائص الأفراد ذوي الإنجاز العالي:

أ. يملكون النزعة للقيام بمجازفات محسوبة ومنضبطة لذلك يضعون لأنفسهم أهدافاً تنطوي على التحدي والمجازفة، وهم يفعلون ذلك كحالة طبيعية ومستمرة ، إذ أنهم لا يشعرون باللذة والإنجاز إذا كانت المهام والأهداف التي ينفذوها سهله ومضمونة النتائج (البرنوطي،٢٠٠٤؛٢٥٦).

ب. الميل إلى الوضعيات والمواقف التي يتمكنون فيها من تحمل المسؤولية الشخصية في تحليل المشاكل وإيجاد الحلول لها.

ت. الرغبة في التغذية العكسية لإنجازاتهم ومراقبتها ليكونوا على علم بمستوى إنجازاتهم(عدون،٢٠٠٤؛٨١).

ث. يهتم الشخص ذو الدرجة المرتفعة من الإنجاز بما يؤديه من عمل في حد ذاته أكثر من اهتمامه بأي عائد مادي يعود عليه من إنجاز هذا العمل، وهو دون شك يرغب في الحصول على قدر كبير من المال لكونه مقياساً لدرجة امتيازه في أداء عمله.

ج. يتميز الأفراد مرتفعي الإنجاز بالثقة العالية بالنفس حيث يميلون للشك في آراء الأفراد الأكثر خبرة منهم ، ويلتزمون بآرائهم حتى ولو كانوا لا يملكون معرفة معمقة بالموضوع الذي يريدون اتخاذ القرار فيه.

ح. يفضلون المهن المتغيرة والتي تحدث فيها تحديات مستمرة، وينفرون من المهن الروتينية.

خ. يتخذون قرارات ذات درجة معقولة من الخطر المرتبطة بها (عبد الله،٢٠٠٣؛١٨٠).

د. يتميز ذوو الإنجاز المرتفع بتحمل المخاطرة المتوسطة ، يعني ذلك أن هناك إمكانية لحساب احتمالات هذه المخاطرة، ولكن بدرجة متوسطة من المخاطرة تكون مناسبة لحجم ونوعية قدرات الفرد (ماهر،٢٠٠٣ :١٤٧).

ومما سبق يتضح للباحث أن ذوي الإنجاز المرتفع يفضلون الأعمال التي يعرفون كيف ومتى يقومون بها، وتتسم بدرجة متوسطة من المخاطرة تناسب قدراتهم، ويحبون المجازفة، والتجديد في العمل، ولديهم رغبة في تحليل المشكلات، وإيجاد حلول لها. كل ذلك مع وجود رغبة لديهم للحصول على عائد مادي مقابل إنجازاتهم التي يحققونها، ولكن رغبتهم لذلك لا تفوق الرغبة لتحقيق النجاح والإنجاز في العمل الذي يقومون به.

نظريات دافعية الإنجاز:

تعددت النظريات المتناولة لدافعية الإنجاز وذلك بحسب الأطر النظرية التي انطلق منها كل مهتم بهذا الموضوع ، وتهتم تلك النظريات بالكشف عن أسباب ونشأة الدافعية، وعن العوامل المؤثرة في توجيه السلوك الدافعي والمدفوع تجاه أهداف معينة، وتعديله أو تثبيته أو تحويره ومن أهم النظريات التي تناولت الدافعية يذكر ما يلي:

أولاً: نظرية دافع الإنجاز لماكليلاند McClelland Theory 1967:

وضع هذه النظرية "ديفيد ماكيلاند" مشيراً إلى الإنجاز وهو الأداء في ضوء مستوى الامتياز والتفوق، أو الرغبة في النجاح، والسعي للحصول عليه، وهو شعور يمكن تعلمه وتنميته لدى الأفراد(السامرائي،٢٠٠٦: ٦٦).

ويعرف "ماكليلاند" دافعية الإنجاز بأنها نظام شبكي من العلاقات المعرفية والانفعالية الموجهة، أو المرتبطة بالسعي من أجل بلوغ مستوى الامتياز والتفوق. وتتبع هذه النظرية من الرغبة الكبيرة في اكتشاف دافع الإنجاز عند مشاهدة أفراد وهو يؤدون أعمالهم، لأنه يفصح عن ظاهرة جديرة بالاهتمام ، فحواها أن الأفراد يختلفون في درجة المثابرة لتحقيق الأهداف بمدى السعادة التي يحصلون عليها من إنجازهم لهذه الأهداف (عياصرة، ٢٠٠٦؛١٠٥).

وقد أوضح كورمان (1974) أن تصور ماكليلاند في الدافعية للإنجاز ذو أهمية كبيرة لسببين:

أ- **السبب الأول:** أنه قدم لنا أساساً نظرياً يمكن من خلاله مناقشة وتفسير نمو الدافعية للإنجاز لدى بعض الأفراد، وانخفاضها لدى البعض الآخر، حيث تمثل مخرجات أو نتائج الإنجاز أهمية كبيرة من حيث تأثيرها الإيجابي والسلبي على الأفراد ، فإذا كان العائد إيجابياً ارتفعت الدافعية، أما إذا كان سلبياً انخفضت الدافعية ، ومثل هذا التصور قد يمكن من خلاله قياس دافعية الإنجاز لدى الأفراد والتنبؤ بالأفراد الذين يؤدون بشكل جيد في مواقف الإنجاز مقارنة بغيرهم.
ب- **السبب الثاني :** يتمثل في استخدام "ماكليلاند" لفروض تجريبية أساسية لفهم وتفسير ازدهار وهبوط النمو الاقتصادي في علاقته بالحاجة للإنجاز في بعض المجتمعات والمنطق الأساسي خلف هذا الجانب أمكن تحديده في ما يلي:

§ أن هناك اختلافا بين الأفراد فيما يحققه الإنجاز من خبرات مُرضيه بالنسبة لهم.
§ يميل الأفراد ذوو الحاجة المرتفعة للإنجاز إلى العمل بدرجة كبيرة في المواقف التالية مقارنة بالأفراد المنخفضين في هذه الحاجة وخاصة في كل من:

أ. **مواقف المخاطرة المتوسطة:** حيث تقل مشاعر الإنجاز في حالات المخاطرة المحدودة أو الضعيفة، كما يحتمل أن لا يحدث الإنجاز في حالات المخاطرة الكبيرة.

ب. **المواقف التي تتوفر فيها المعرفة بالنتائج أو العائد من الأداء:** حيث إنه مع ارتفاع الدافع للإنجاز يرغب الشخص في معرفة إمكانياته وقدراته على الإنجاز.

ث. **المواقف التي يكون فيها الفرد مسئولاً عن أدائه :** ومنطق ذلك هو أن الشخص الموجه نحو الإنجاز يرغب في تأكيد مسؤولياته عن العمل، نظراً لأن دور الملزم لعملٍ ما يتسم بعدد من الخصائص، فإن الأفراد ذوي الحاجة المرتفعة للإنجاز سوف ينجذبون إلى هذا الدور أكثر من غيرهم (خليفة، ٢٠٠٠: ٤٣).

ثانياً: نظرية الحاجات

تفترض هذه النظرية أن هناك حاجات يشعر بها الفرد، وتعمل كدافع محرك للسلوك وقسّم العالم "إبراهام ماسلو" الحاجات الإنسانية إلى خمسة مستويات وضعت على شكل هرم قاعدته العريضة الحاجات الفسيولوجية.

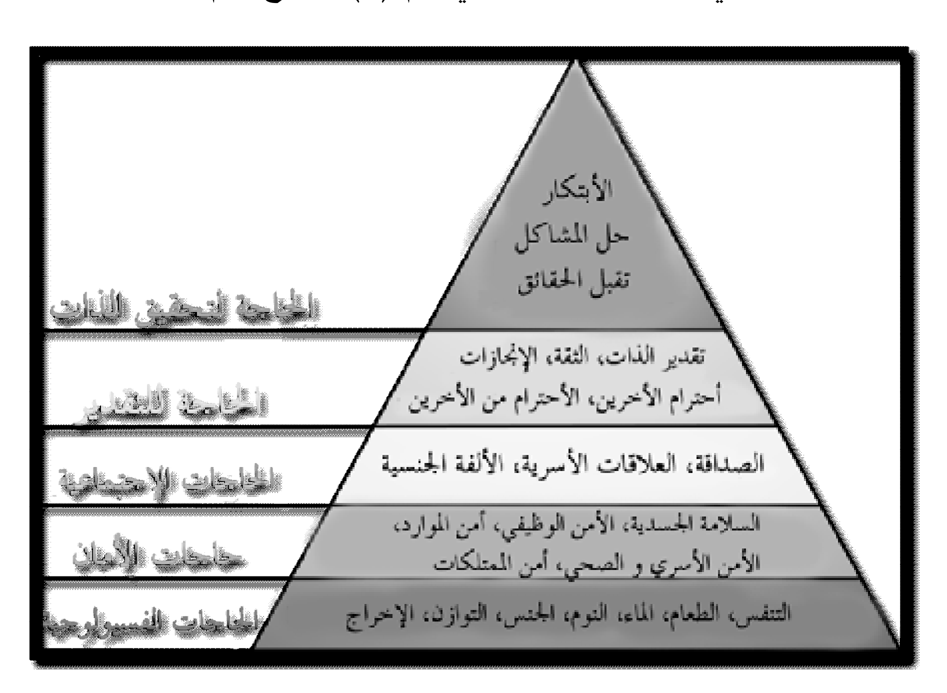
١- الحاجات الفسيولوجية: وهي حاجات أساسية تحافظ على الفرد ونوعه ، ومن أمثلتها إلى الحاجة إلى الطعام، الشرب، الراحة، النوم .

٢- الحاجة إلى الأمن والاستقرار: ويتمثل ذلك في تأمين الفرد وحمايته من خلال تأمين العمل، وأنظمة المعاشات، والرعاية الصحية والاجتماعية.

٣- الحاجات الاجتماعية: ويتمثل ذلك في رغبة الفرد في وجوده بين جماعة ، وإنشاء علاقات تتسم بالاعتزاز والود.

٤- الاحترام والتقدير: يحتاج الفرد إلى الشعور باحترام الآخرين، ثم الإحساس بالثقة. ويزيد في الاحترام والتقدير، الحوافز المعنوية كالترقيات والألقاب وخطابات الشكر والتقدير.

٥- أما تحقيق أو توكيد الذات: فهي تتمثل في تقييم الفرد لقدراته ومهاراته وتحقيق قدر ممكن من الإنجازات التي تسعده، والشكل التالي رقم (١) يوضح هرم ماسلو للحاجات :



. **شكل رقم (١) هرم ماسلو** (السامرائي،٢٠٠٦: ٦٣-٦٥)

ثالثاً: نظرية أتكنسون Atkinsion Theory 1969:

تهدف هذه النظرية إلى توقع سلوك الأفراد الذين رتبوا بتقدير عالٍ أو منخفض بالنسبة للحاجة للإنجاز، ويقول "أتكنسون" أن الناس يكونون مرتفعي الحاجة للإنجاز ، يكون لديهم استعداد أو كفاح من أجل النجاح، هذا ويكونون مدفوعين للحصول على الأشياء التي تأتي من تحقيق أو إنجاز بعض الأهداف التي توجد فيها فرص للنجاح ، ويتجنبون الأعمال السهلة وأنهم يقبلون على التدريب ليصبحوا أكثر إنجازاً (الكلالدة،٢٠٠٨؛٢١٤).

كما أن هؤلاء الناس يفضلون الحصول على النقد في وقته ، وتغذية عكسية عن أدائهم وتظهر الدراسات أن هؤلاء الناس ذوي الحاجات المرتفعة للإنجاز يقومون بأداء أفضل خاصة في الأعمال ذات الالتزام مثل بدء الأعمال الجديدة (إسماعيل،٢٠٠٩؛١١٨).

كما قام "أتكنسون" بإلقاء الضوء على العوامل المحددة للإنجاز القائم على المخاطرة ، وأشار إلى أن مخاطرة الإنجاز في عمل ما تحددها أربعة عوامل، تتضمن عاملان يتعلقان بخصال الفرد، وعاملان يرتبطان بخصائص المهمة المراد إنجازها وذلك على النحو التالي:

أولاً: فيما يتعلق بخصال الفرد: هناك على حد تعبير "أتكنسون" نمطان من الأفراد يعملان بطريقة مختلفة في مجال التوجه نحو الإنجاز، النمط الأول: الأشخاص الذين يتسمون بارتفاع الحاجة للإنجاز بدرجة أكبر من الخوف من الفشل ، والنمط الثاني الأشخاص الذين يتسمون بارتفاع الخوف من الفشل بالمقارنة بالحاجة للإنجاز. ويتفاعل مستوى الحاجة للإنجاز ومستوى الخوف من الفشل كما في الشكل التالي:

الشكل رقم(٢) النمطان الأساسيان من الأفراد في الدافعية للإنجاز.

النمط	مستوى الحاجة للإنجاز	مستوى القلق أو الفشل
الدافع للإنجاز والنجاح اكبر من الدافع لتحاشي الفشل.	**مرتفع**	**منخفض**
الدافع لتحاشي الفشل أكبر من الدافع للإنجاز والنجاح.	**منخفض**	**مرتفع**

وقد ركز علماء النفس في دراستهم لدافع الإنجاز على هذين النمطين المتقابلين أو المتناظرين. فلا يوجد فرد يتمتع بنفس القدر من النمطين ، فالأفراد المرتفعون في الحاجة للإنجاز يتوقع أن يظهروا الإنجاز الموجه نحو النشاط، وذلك لقلقهم من الفشل محدود للغاية.

أما فيما يتعلق بالأفراد المنخفضين في الحاجة للإنجاز فيتوقع بأنه لا يوجد الناشط المنجز لديهم أو يوجد بدرجة محدودة وذلك بسبب افتقادهم للحاجة للإنجاز ، وسيطرة الخوف من الفشل والقلق عليهم.

ثانياً: فيما يتعلق بخصائص المهمة: بالإضافة إلى هذين العاملين للشخصية هناك أيضا موقفان أو متغيران يتعلقان بالمهمة يجب أخذهما بعين الاعتبار وهما:-

أ. **العامل الأول:** احتمالية النجاح وتشير إلى الصعوبة المدركة للمهمة وهي أحد محددات المخاطرة.

ب. **العامل الثاني:** الباعث للنجاح في المهمة، يتأثر الأداء في مهمةٍ ما بالباعث للنجاح في هذه المهمة. ويقصد بالباعث للنجاح، الاهتمام الداخلي أو الذاتي لأي مهمة بالنسبة للشخص(خليفة،٢٠٠٠؛١٤٥).

رابعاً: النظرية السلوكية

من رواد هذه النظرية سكينر"Skinner" وبافلوف "Pavlov" وتفترض هذه النظرية أن الفرد مدفوع لتكرار السلوك، أو الامتناع عن سلوك آخر ، بناءً على المنفعة أو العوائد التي يتحصل عليها الفرد منه، فضلاً عن إمكانية تحقيق الأهداف التي يرغبها الفرد. ومحور النظرية السلوكية هو العلاقة بين المثير والاستجابة، وقانون التأثير (Low of effect) أي أن سلوك الإنسان (Response) على نحو معين هو أساساً استجابة لمثير خارجي (Stimulus) والإنسان يستجيب للعوائد، والسلوك الذي يعزز ويدعم (reinforse) بالمكافأة سيستمر ويتكرر مستقبلاً. (حريم،١٩٩٧: ١٤٣)

يشير علماء النفس السيكولوجيين إلى أن السلوك يدعم بالفوائد التي يحصل عليها الفرد من سلوك معين، والفرد يقوم بسلوكيات عديدة تؤدي إلى نتائج مختلفة. وبناءً على هذه النتائج يتعلم

الفرد أن يكثر من ممارسة السلوك مرات أخرى ، أو يقلل من ممارسة السلوك مرات أخرى ، أو يقلل من ممارسة السلوك فالتدعيم يأتي من العوائد أو الحوافز أو النتيجة وقد:

١- يكون التدعيم (الحوافز والنتائج) شرطاً لازماً لإثارة حماسة ودافعية السلوك.
٢- تؤثر الحوافز (سلبية أو ايجابية) في القيام بالسلوك أو الامتناع عنه.
٣- تؤثر جداول التدعيم في السلوك الدافعي بدرجات مختلفة.
٤- تعتمد الحوافز على الأداء ، فإذا كانت العلاقة بين الحوافز والأداء ضعيفة يكون السلوك سلبي.
٥- يجب تدعيم السلوك الطيب بين فترات متقاربة لأن ذلك يؤدي إلى زيادة الدافعية والأداء.

ويمكن زيادة الدافعية لتبني السلوك الجديد وتكراره عن طريق التدعيم الايجابي (أي تقديم حوافز إيجابية) والتدعيم السلبي (أي منح حوافز سلبية) كالعقاب وإيقاف الترقية. كما وتعمل النظرية السلوكية على أساس السلوك الدافعي ففي العمل لابد من ربط أنظمة الحوافز والأجور بالأداء، ولابد من منح الحوافز والمدعمات بصورة فورية بعد الأداء مثلاً واستخدام الحوافز ، سواء أكانت ايجابية أم سلبية ، بصورة سليمة تؤثر في تدعيم السلوك أو إطفائه (السامرائي،٢٠٠٦: ٧٠-٧٢).

خامساً: نظرية هنري موراي ١٩٣٨ H.murray Theory

يشير "قشقوش" و"منصور" إلى أن محاولات "هنري موراي" تعتبر هي أولى محاولات التنظير في دافعية الإنجاز ، فقد تمكن من بناء نظرية مبدعة عن الشخصية الإنسانية بما أسهم به من فنيات قياس أو دراسة ، فهو يقدم نظريته كصيغة جديدة لنظرية التحليل النفسي في الدافعية. (قشقوش ومنصور، ١٩٧٩: ٥٣)

ويتضح من منظور موراي"Murray" للدافعية للإنجاز ما يلي :

- التأكيد على أهمية البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد من حيث توفيرها للفرص التي يستطيع الفرد من خلالها إشباع هذه الحاجة ، فسبل إشباع الحاجة إلى الإنجاز تتحدد على حسب نوعية الميل أو الاهتمام.

- التأكيد على أن للبيئة الاجتماعية دورًا فعالاً في استثارة الحاجة للإنجاز ، فهو يؤكد على الدافعية المستثارة وأن الفرد لابد أن يستثار في وجود الآخرين ليتفوق.
- اهتمامه بقياس دافع الإنجاز حيث وضع أساسيات اختبار تفهم الموضوع (TAT) (باهي وشلبي، ١٩٩٩: ٣٥).

ويشير "قشقوش" (١٩٧٩) أن "موراي" قد صاغ عبارات عدة دالة للإنجاز ، يرى إمكانية استخدامها في بناء الاختبارات التي توضع لقياس دافعية الإنجاز ، والتي تتم على عدة جوانب منها : الانسياق وراء الطموح ، المنافسة، المسؤولية ، التفوق، المثابرة ، الإصرار. بالإضافة إلى جوانب عاطفية ترتبط بالحاجة للإنجاز مثل : الحاجة إلى الاعتراف ، السيطرة ، الاستقلال(الشوكاني، ٢٠٠٥: ٥٤).

ويتفق الباحث مع ما جاء في نظرية "اتكنسون" حيث إن هناك تفاعل بين الفرد والمجتمع ، فالخصائص التي يتمتع بها الفرد من ذكاء وقدرات إبداعية ودافعية لن تكون فعالة ما لم تتوفر البيئة المناسبة للإنجاز ، وكذلك العكس.

تعقيب على نظريات الدافعية للإنجاز:

يرى الباحث أن "ماكليلاند" لم يستند على البيئة الاجتماعية الذي اعتمد عليه زميله "موراي" في تفسيره نظرية الدافع للإنجاز، ولقد حدد "ماكليلاند" أهمية الموقف الإنجازي من حيث إنه يعمل على استثارة السلوك الإنجازي الكامن داخل الفرد مقترناً بالرغبة في التفوق والخوف من الفشل ، وفي هذا السياق لا بد من الإشارة إلى جهود "ماكليلاند" والذي أشار إلى أن الدافع للانجاز هو أحد العوامل المفسرة للنمو أو الهبوط الاقتصادي في المجتمع ، ومن ثم أضاف "أتكنسون" بعدين آخرين لتفسير الدافع للإنجاز ألا وهما: احتمالية النجاح في المهمة والباعث للنجاح فيها ؛ والذي يؤدي إلى السلوك الإنجازي.

وإذا كان "ماكليلاند" قد أشار إلى التأثير الخارجي للموقف الإنجازي و مقدار المخاطرة فيه، حيث أشار إلى أن الأشخاص الذين يتسمون بالدافعية للإنجاز المرتفعة يميلون للعمل في المواقف التي تكون فيها درجة المخاطرة متوسطة، فإن "موراي" قد عزى الدافع للإنجاز إلى مقدار تحقيق البيئة الاجتماعية للدعم والمساندة للفرد ، وأشار إلى أن البيئة الاجتماعية التي

تكون مساندة وداعمة للفرد تعمل على إثارة سلوك الدافع للإنجاز لديه ، وقد تمثل دافع الإنجاز لديه في مجموعة من الصفات الإيجابية التي تعبر عن السلوك المتميز، والتي تميز إنساناً يتمتع بدرجات عالية من الدافع للإنجاز عن آخر لا يتمتع بهذا القدر منه ، وقد أعتبر "موراي" أن الدافع للإنجاز حاجة أصيلة ، ربما تكون متفرعة من حاجة الإنسان إلى التقدير.

أما "أتكنسون" فقد نوّه إلى القيمة الحافز وطور النظرية الإنجازية من خلال تفاعلات متبادلة بين عناصر عدة ، تؤدي إلى السلوك الإنجازي مستنتجاً كون دافع الإنجاز ثابتاً نوعاً ما.

وإذا كان العلماء قد حددوا ماهية الدافع للإنجاز وعملوا على قياسه بأشكال متعددة وأبعاد متعددة أو ذات البعد الواحد ، وأشاروا أيضاً إلى أن الدافع للإنجاز مرتبط ارتباطا وثيقاً بالعمل والمنافسة، وبالتدقيق في نظريات الدافعية للإنجاز وآراء العلماء ، فإننا نجد أن القرآن الكريم قد سبق كل هؤلاء إلى فضل العمل فيما لا يقل عن (٣٧٢) موضع بالإضافة إلى آيات أخرى عن التنافس ، وبهذا فإن الإنجاز يرتبط بالعمل وكلاهما يرتبط بخلافة الإنسان في الأرض ، حيث يقول تعالى: { ثُمَّ جَعَلْنَاكُمْ خَلَائِف فِي الْأَرْض مِنْ بَعْدهمْ لِنَنْظُر كَيْف تَعْمَلُونَ } "يونس: ١٤" كما وترتبط المنافسة بالعمل والإنجاز بقوله تعالى : { خِتَامُهُ مِسْكٌ وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ } "المطففين: ٢٦".

المبحث الثالث : فاعلية الذات

حيث تناول الباحث العديد من العناصر المتعلقة بفاعلية الذات من حيث تعريفات فاعلية الذات وأبعادها، مروراً بتوقعات الفاعلية الذاتية، ومصادرها وخصائصها، ومصادرها، وأنواعها، والمميزات العامة التي يتميز بها ذوو الفاعلية الذاتية المرتفعة والمنخفضة، وصولاً إلى أهم النظريات التي تناولت موضوع فاعلية الذات، كما وتناول طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة (الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفاعلية الذات)، وفي نهاية المبحث قد عرج الباحث إلى واقع الصحفيين خلال الحرب على غزة (حرب الأيام الثمانية-١٤/١١/٢٠١٢) .

تمهيد :

يعد مفهوم فاعلية الذات من أهم مفاهيم علم النفس الحديث الذي وضعه "باندورا" الذي يرى أن معتقدات الفرد عن مدى فاعليته تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة، سواءً المباشرة أو غير المباشرة، ولذا فإن الفاعلية الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي تتبعه كإجراءات سلوكيه، أما في صورة ابتكاريه أو نمطية، كما أن هذا المسار يمكن أن يشير إلى مدى اقتناع الفرد بفاعليته الشخصية"personal efficacys"، وثقته بإمكاناته التي يقتضيها الموقف (bandura ,1982: 26).

ويري باندورا (bandura, 1997, p.p22-37) أن المعتقدات الشخصية حول فاعلية الذات تعد المفتاح الرئيس للقوى المحركة لسلوك الفرد ؛ لأن السلوك الإنساني يعتمد بشكل أساسي على ما يعتقده الفرد عن خلفيته، وتوقعاته وعن مهاراته السلوكية المطلوبة للتفاعل الناجح مع أحداث الحياة. وفاعلية الذات تعمل كمعينات ذاتية ، أو كمعوقات ذاتية في مواجهة المشكلات فالفرد الذي لديه إحساس قوي بفاعلية التألق يركز جلّ اهتمامه عند مواجهته لمشكلة ما على تحليلها بغية الوصول لحلول مناسبة لها .أما إذا تولد لديه شك بفاعلية الذات فسوف يتجه تفكيره نحو الداخل بعيداً عن مواجهة المشكلة فيركز على جوانب الضعف وعن الكفاءة وتوقع الفشل.

تعريف فاعلية الذات :-

عرف "كيرتش" (1985, kirsch): فاعلية الذات بأنها " ثقة الشخص في قدراته على إنجاز السلوك، بعيداً عن شروط التعزيز ".

وعرف باندورا (bandura, 1986:39): فاعلية الذات بأنها أحكام الأفراد على قدراتهم، لتنظيم وإنجاز الأعمال التي تتطلب تحقيق أنواع واضحة من الأداء.

ويرى سيرفون وبيك (cervone & peake, 1986: 14): أن معتقدات الأشخاص حول فاعلية الذات هي التي تحدد مستوى الدافعية، وينعكس ذلك على المجهود الذي يبذلونه في أعمالهم وكذلك على المدة التي يستطيعون من خلالها الصمود في مواجهة العقبات و المشكلات، كما أنه كلما زادت ثقة الفرد في فاعلية الذات تزيد مجهوداته، ويزيد إصراره على تخطي ما يقابله من عقبات، فعندما يواجه الفرد بموقف ما يكون لديه شكوك في مقدرته الذاتية فهذا يقلل من مجهوده، مما يؤثر على محاولة حل المشكلات بطريقة ناجحة.

وعرف سايرز وآخرون (sayers, et al, 1987:17) : فاعلية الذات على أنها مجموعة من التوقعات العامة التي يمتلكها الشخص، والتي تقوم على الخبرة الماضية، وتؤثر على توقعات النجاح في المواقف الجديدة، أي أن فاعلية الذات العامة هي فاعلية الذات المهمة لأنها محدده وتعمم في مواقف أخرى.

ويشير جيست وميشيل (Gist & Mitchell, 1992:22): إلى أن أحكام فاعلية الذات تتضمن أحكام الأفراد على مدى قدرتهم على إنجاز مهمة، كما تشمل الحكم على التغيرات التي تطرأ على فاعلية الذات أثناء اكتساب الفرد للمعلومات والقيام بالتجارب ، بالإضافة إلى العوامل الدافعية التي تحرك السلوك بطريقه مباشرة.

وعرف هالينان وداناهير فاعلية الذات بأنها: اعتقاد الأفراد في قدراتهم على الأداء في مجالات معينة ، وعلى إحراز الأهداف وإنجاز السلوك(Hallinan & Danaher,1994:12).

وعرف باندورا (Bandura, 1997:8): فاعلية الذات بأنها توقعات الفرد عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض، وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد الأنشطة المتضمنة في

الأداء، وكمية الجهد المبذولة لمواجهة الصعاب وإنجاز السلوك. ويُلاحظ أن هناك تطور في هذا التعريف عن التعريف السابق لباندورا.

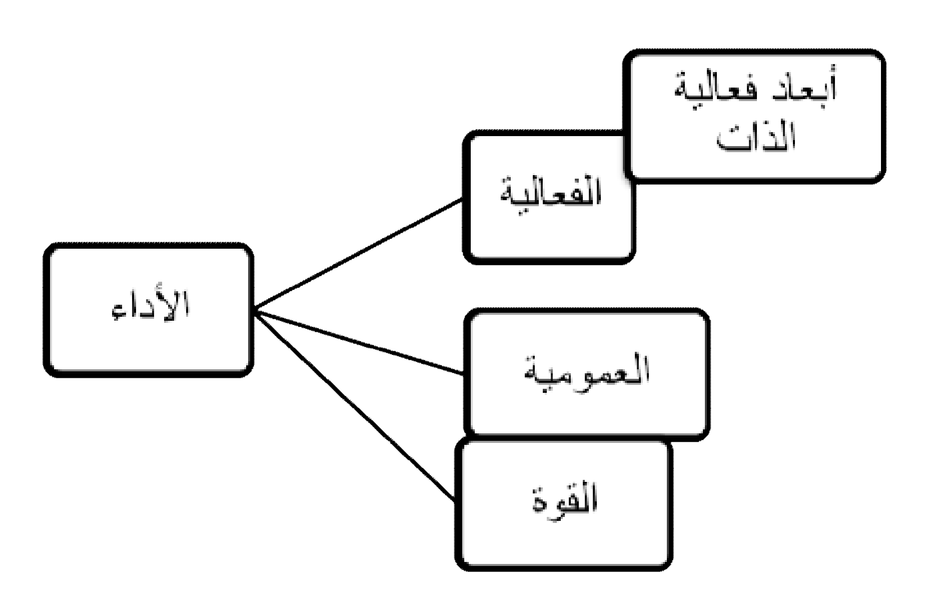
وعرف العدل فاعلية الذات بأنها: "ثقة الفرد الكامنة في قدراته، ويعبر عنها خلال المواقف الجديدة، أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة (العدل،٢٠٠١:٢).

في حين عرف "جيليهان" فاعلية الذات بأنها اعتقادات الفرد في قدرته لإنتاج مهمة معينة(Gillihan, 2002:٣٣).

ومن خلال التعريفات السابقة استطاع الباحث تعريف فاعلية الذات بأنها تشير إلى إدراك الفرد لقدرته الشخصية في التعامل بكفاءة مع مختلف المواقف ، حيث إن فاعلية الذات يمكن أن تعمم من مجال إلى آخر حسب خبرة الشخص جراء تعامله مع المواقف السابقة. وبين "باندورا" بأن نظرية فاعليه الذات قد اشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية التي أسسها ، وأكد فيها بأن الأداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك ومختلف العوامل.

ثانيا : أبعاد فاعلية الذات :

لقد حدد "باندورا" ثلاثة أبعاد تتغير فاعلية الذات تبعا لها، ويبين الشكل رقم (٣) أبعاد فاعلية الذات وعلاقتها بالأداء لدى الأفراد :



شكل رقم (٣) أبعاد فاعلية الذات عند باندورا

١- الفاعلية (Magnitude):

ويقصد بها مستوى قوة دوافع الفرد للأداء في المجالات والمواقف المختلفة، ويختلف هذا المستوى تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف ، ويبدوا قدر الفاعلية بصورة أوضح عندما تكون المهام مرتبة وفقاً لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفاعلية، ويمكن تحديدها بالمهام البسيطة المتشابهة، ومتوسطة الصعوبة، ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها ، ومع ارتفاع مستوى فاعلية الذات لدى بعض الأفراد فإنهم لا يُقبلون على مواقف التحدي، وقد يرجع السبب في ذلك إلى تدني مستوى الخبرة، والمعلومات السابقة. (أبو هاشم، ١٩٩٤ :٤٨)

ويؤكد باندورا (Bandura,1997 :43-44): على أن طبيعة التحديات التي تواجه فاعلية الشخصية يمكن الحكم عليها من خلال مختلف الوسائل، وأهمها : مستوى الإتقان، ومستوى بذل الجهد ، ومستوى الدقة، ومستوى الإنتاجية، ومستوى التهديد، ومستوى التنظيم الذاتي المطلوب، حيث إنه من خلال التنظيم الذاتي لم يعد الفرد ينجز أي عمل عن طريق الصدفة، ولكن فاعلية الفرد هي التي تدفعه لينجز عمله بطريقة منظمة من خلال مواجهة حالات العدول عن أداء العمل.

ويرى الزيات أن قدر الفاعلية لدى الأفراد يتباين بتباين عوامل عديدة أهمها : مستوى الإبداع أو المهارة، ومدى تحمل الإجهاد، ومستوى الدقة، والإنتاجية، ومدى تحمل الضغوط، والضبط الذاتي المطلوب. ومن المهم هنا أن تعكس اعتقادات الفرد وتقديره لذاته بأن لديه قدر من الفاعلية يمكنه من أداء ما يوكل إليه أو يكلف به دائماً وليس أحياناً(الزيات،٢٠٠١: ٤٩١).

كما أن قدرة فاعلية الذات تختلف تبعاً لطبيعة وصعوبة الموقف، كما يتضح قدر الفاعلية بشكل أكبر عندما تكون المهام مرتبة وفقاً للصعوبة والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفاعلية، ويمكن تحديد المهام البسيطة المتشابهة، ومتوسطة الصعوبة، ولكنها تحتاج لمستوى أداء عالٍ في معظمها (Bandura, 1997:194).

٢- العمومية (Generality)

العمومية هي انتقال توقعات الفاعلية إلى مواقف مشابهة ، فالأفراد غالباً ما يعممون إحساسهم بالفاعلية في المواقف المشابهة للمواقف التي يتعرضون لها(Bandura, 1986,p:53)

وتتبـاين درجـه العموميـة مـا بـين اللامحدوديـة والتـي تعبـر عـن أعلـى درجـات العموميـة والمحدودية الأحادية التي تقتصر على مجال أو نشاط أو مهام محددة، وتختلف درجة العمومية باختلاف المحددات التالية :

- § درجه تماثل الأنشطة.
- § وسائل التعبير عن الإمكانية " سلوكية _ معرفية _انفعالية".
- § والخصائص الكيفية للموقف ومنها خصائص الشخص أو الموقف محور السلوك.

(الزيات، ٢٠٠١:٥١٠)

وبين "باندورا" أن العمومية تحدد من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة ، وأنها تختلف تبعاً لاختلاف عدد من الأبعاد وأهمها : درجه تشابه الأنشطة، والطرق التـي تعبـر عـن الإمكانـات أو القدرات، ومـن خـلال التفسيرات الوصـفية للمواقف، وخصـائص الشخص المتعلقة بالسلوك (Bandura, 1997,p:45).

٣- القوه أو الشدة (Strength) :

بـيّن ألبـرت بانـدورا (bandura): أن قـوة الشـعور بالفاعليـة الشخصـية تعبـر عـن المثـابرة العالميـة والقدرة المرتفعـة التـي تمكـن مـن اختيـار الأنشـطة التـي سـوف تـؤدي بنجـاح، كمـا يـذكر أيضـا أنـه فـي حالـة التنظيم الذاتي للفاعلية فإن النـاس سـوف يحكمـون علـى ثقـتهم فـي أنهـم يمكـنهم أداء النشاط بشكل منظم في خلال فترات زمنية ، فالمعتقدات الضعيفة عن الفاعلية تجعل الفرد أكثر قابلية للتأثر بما يلاحظه مثل ملاحظة فرد يفشل فـي أداء مهمـة مـا. أو يكـون أداؤه ضـعيفا فيها. (Bandura, 1997, p; 44-45)

ولكن الأفراد مع قوة الاعتقاد بفاعلية ذواتهم يثابرون في مواجهة الأداء الضعيف، ولهذا فقد يحصـل طالبـان علـى درجـات ضـعيفة فـي مـادة مـا، أحدهما أكثـر قـدرة علـى مواجهـة الموقـف " فاعلية الذات لديه مرتفعة"، والآخر أقل قدرة " فاعلية الذات لديه منخفضة" (الشعراوي، ٢٠٠٠: ٢٩٣). ويشـير أيضـاً هـذا البعـد إلـى عمـق الإحسـاس بالفاعليـة الذاتيـة، بمعنـى قـدرة أو شـدة أو عمق اعتقاد أو إدراك الفرد أن بإمكانه أداء المهام أو الأنشطة موضوع القياس، ويتدرج بعد القوة أو الشدة على متصل ما بين قوي جداً إلى ضعيف جداً (الزيات، ٢٠٠١: ٥١٠) .

وأشار باندورا (bandura) إلى أن القوة تتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملائمتها للموقف، وأن الفرد الذي يمتلك توقعات مرتفعة يمكنه المثابرة في العمل، وبذل جهد أكثر في مواجهة الخبرات الشاقة، ويؤكد على أن قوة توقعات فاعلية الذات تتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدي ملائمتها للموقف (Bandura, 1997,p: 198).

توقعات فاعلية الذات:

يؤكد (bandura,1986) وجود نوعين من التوقعات يرتبطان بنظرية فاعلية الذات ولكل منهما تأثيراته القوية على السلوك وهما : التوقعات الخاصة بفاعلية الذات، والتوقعات المتعلقة بالنتائج ، وهي على النحو التالي :

النوع الأول: فيما يتعلق بالتوقعات المرتبطة بفاعلية الذات فإنها تتعلق بإدراك الفرد بقدرته على القيام بأداء سلوك محدد ، وهذه التوقعات يمكنها أن تساعد على تمكن الفرد من تحديد ما إذا كان قادراً على القيام بسلوك معين أم لا في مهمة معينة، وتحديد مقدار الجهد المطلوب منه للقيام بهذا السلوك ، وأن يحدد إلى أي حد يمكن لسلوكه أن يتغلب على العوائق الموجودة في هذه المهمة.

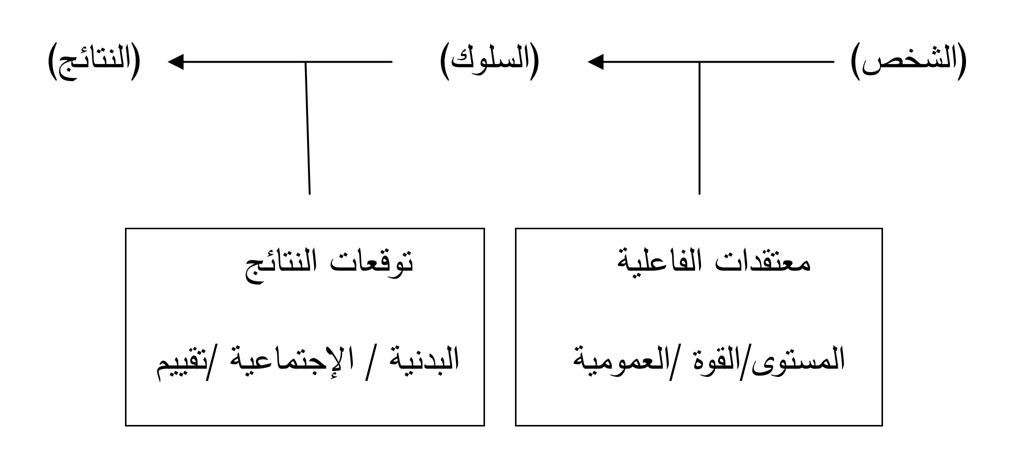
أما النوع الثاني : وهو التوقعات الخاصة بالنتائج فهي تعني الاعتقاد بأن النتائج يمكن أن تنتج من الانخراط في سلوك محدد ، وتظهر العلاقة بوضوح بين توقعات النتائج وتحديد السلوك المناسب للقيام بمهمة معينة.

وتأخذ توقعات النتائج ثلاثة أشكال، حيث تعمل التوقعات الإيجابية كبواعث، في حين تعمل التوقعات السلبية كعوائق، كما هو في النحو التالي:

١- الآثار البدنية والسلبية التي ترافق السلوك، وتتضمن الخبرات الحسية السارة والمنفرة ، والألم، وعدم الراحة الجسدية.

٢- الآثار الاجتماعية السلبية والايجابية : فالآثار الايجابية تشمل التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، كتعبيرات الانتباه، والموافقة، والتقدير الاجتماعي، والتعويض المادي، ومنح السلطة. والرفض الاجتماعي، والنقد والحرمان من المزايا وإيقاع العقوبات.

٣-ردود الفعل الإيجابية والسلبية للتقويم الذاتي لسلوك الفرد : فتوقع التقدير الاجتماعي، والتكريم، والإطراء والرضا الشخصي يؤدي إلى أداء متفوق، في حين أن توقع خيبة أمل الآخرين، وفقدان الدعم، ونقد الذات يقدم مستوى ضعيفاً من الأداء. ويوضح الشكل رقم(٤) العلاقة بين توقعات الفاعلية وتوقعات النتائج.



شكل رقم (٤) يوضح العلاقة بين توقعات الفاعلية وتوقعات النتائج

(الجاسر،٢٠٠٧: ٣٢)

مصادر فاعلية الذات :

١-**الإنجازات الأدائية** PERFORMANCE ACCOMPLISHMENT

ويقصد بها التجارب والخبرات التي يقوم بها الفرد، ويذكر باندورا "BANDURA" أن هذا المصدر له تأثير خاص لأنه يعتمد أساساً على الخبرات التي يمتلكها الفرد، فالنجاح عادة يرفع توقعات الفاعلية، بينما الإخفاق المتكرر يخفضها، وبعد أن يتم تحقيق فاعلية ذاتية مرتفعة من خلال النجاحات المتكررة، فإن الأثر السلبي للفشل العارض عادةً ما يتناقض، بل إن الإخفاقات العارضة التي يتم التغلب عليها من خلال الجهود الدؤوبة يمكن أن ترفع الدافعية الذاتية، ويمكن لفاعلية الذات أن تعمم إلى مواقف أخرى سبق وإن كان الأداء فيها ضعيفاً لانعدام الفاعلية الذاتية (Bandura,1982:403).

وفي هذا الصدد يشير جابر إلى ما يلي:

- § إن النجاح في الأداء يزيد من مستوى فاعلية الذات بما يتناسب مع صعوبة المهمة أو العمل.
- § إن الأعمال التي يتم إنجازها بنجاح من قبل الفرد معتمداً على نفسه ، تكون أكثر تأثيراً على فاعلية ذاته من تلك الأعمال التي يتلقى فيها مساعدة من الآخرين.
- § إن الإخفاق المتكرر في أغلب الأحيان يؤدي إلى انخفاض الفاعلية الذاتية، وخاصة عندما يعلم الشخص أنه قد بذل أقصى ما لديه من جهد (جابر، 443:1990).

ويتضح للباحث مما سبق أن الإنجازات الأدائية التي تمثل أداء الفرد وخبراته السابقة الناجحة تزيد من فاعلية الذات لديه ، بينما الإخفاق المتكرر في ظل بذل الجهد المناسب يؤدي إلى خفض درجة فاعلية الذات.

٢- الخبرات البدلية vicarious experience:

ويعني هذا المصدر (التعلم بالملاحظة) أو التعلم بالنموذج وملاحظة الآخرين ، فمن خلال هذا المصدر يمكن أن تكتسب الاعتقادات بفاعلية الذات من خلال الملاحظة أو الترجمة لسلوك الآخرين، فيعكس الشخص ذلك السلوك على خبراته السابقة ويسلك بطريقة مماثلة في مواقف مشابهة، فمن خلال ملاحظة الآخرين وهم ينجحون الأمر الذي يزيد من فاعلية الذات لدى الشخص الملاحظ، كما أنه إذا لاحظ الشخص أن الآخرين يفشلون في عملٍ مشابهٍ لما يقوم به على الرغم من الجهد الكبير الذي بذلوه، فإن حكم الشخص الملاحظ على قدراته الخاصة ومهاراته سينخفض، والتعلم بالملاحظة يؤتي أفضل ثماره عندما يكون النموذج – الشخص الذي يقوم بالسلوك– مشابهاً للملاحظ في الوضع الاقتصادي والجنس والثقافة والحالة الاجتماعية) . Brown and bettine,1999:232)

ويرى باندورا Banadura أن نظرية المقارنة الاجتماعية نشأت لتفسير التقييم الذاتي للقدرة في ظل غياب محك محايد، فهناك العديد من العمليات التي من خلالها تؤثر الخبرات البديلة على التقييم الذاتي لفاعلية الذات، ومن هذه العمليات المقارنة الاجتماعية، فأداء الآخرين المشابه لأداء الفرد يشكل مصدراً مهماً للحكم على القدرة الذاتية، كما إن مراقبة الأفراد لأدائهم تحت ظروف معينة والذي يؤدي إلى نتائج ناجحة، يوضح بطريقة مباشرة حدود قدرات الفرد وهذا ما

يطلق علية محاكاة الذات. وهناك طريقة أخرى يمكن للخبرات البديلة بموجبها التأثير على التقييم الذاتي للفاعلية وهي الحالات الانفعالية المستثارة من تقييم الذات المقارن، فرؤية إنجازات الآخرين المشابهة قد تسعد أو تهبط الملاحظين اعتماداً على تصور النجاح أو الإخفاق الناتج عن المقارنة الاجتماعية، والأفراد الذين يشعرون بعدم الأمان يتجنبون المقارنات الاجتماعية التي تحمل تهديداً كامناً لإحساسهم بتقدير الذات (Bandura,1982:400).

ويرى الباحث أن ميل الفرد إلى ملاحظة الآخرين الذين لهم تقدير وكفاءة واهتمام اجتماعي يساهم في مستوى فاعلية الذات مما يؤدي إلى التأثير على النتائج.

٣- **الإقناع اللفظي** verbal persuasion :

يشير هذا المصدر إلى عمليات التشجيع والتدعيم من الآخرين، ويذكر باندورا (bandur) أن الإقناع اللفظي يعني : الحديث الذي يتعلق بخبرات معينة للآخرين، والاقتناع بها من قبل الفرد، أو هو معلومات تأتي إلى الفرد لفظياً عن طريق الآخرين فيما قد يكسبه نوعاً من التقريب في الأداء الفعلي، ويؤثر على سلوك الشخص أثناء محاولاته لأداء المهمة، وأن الإقناع الاجتماعي له دور مهم في تقدم الإحساس بالفاعلية الشخصية.

وبالرغم من أن الإقناع الاجتماعي وحده يملك حدوداً معينة لإيجاد حس ثابت بالفاعلية الذاتية، لكنه يمكن أن يساهم في النجاحات التي تتم من خلال الأداء التصحيحي، فالأفراد الذين يتلقون الإقناع الاجتماعي والمساعدة للقيام بأداء ناجح يستطيعون أن يبذلوا جهداً عظيماً أكثر من أولئك الذين يتلقون المساعدة فقط، وأنهم يمتلكون القدرات للتغلب على المواقف الصعبة، ومع ذلك فإن وجود الإقناع اللفظي وحده دون تهيئة الظروف الملائمة للأداء الفعال يؤدي غالباً إلى الفشل الذي يضعف الثقة بالمقنع، ويقوض الفاعلية الذاتية المدركة للمتلقي للإقناع، وبالتالي فإن هناك علاقة تفاعلية، وفي نفس الوقت مستقلة لآثار الإقناع اللفظي على الفاعلية الذاتية .(Bandura,1982:122).

ويرى الباحث إن طبيعة معتقدات الفرد حول كفاءته وفاعليته الذاتية ترجع مباشرة إلى طبيعة نظرة الشخص لقدرته أولاً، وطبيعة أحاديثه مع ذاته الداخلية، فإذا كان الفرد مقتنع بقدراته وأدائه ولديه دافعية عالية نحو النجاح فإنه يمتلك فاعلية ذاتية مرتفعة. وإن الإقناع اللفظي من

الآخرين له دور مهم في عملية التأثير على فاعلية الذات ، فقد يساعدنا الآخرون على اكتشاف ذواتنا وقدراتنا غير المستثمرة ، وتوظيفها في المكان المناسب لها ، و يدفعنا لتطوير أنفسنا في هذا المجال.

١- الاستثارة الانفعالية :

يذكر باندورا "Banadura" أن الاستثارة الانفعالية تظهر في المواقف الصعبة بصفة عامة والتي تتطلب مجهوداً كبيراً، وتعتمد على المواقف وتقييم معلومات القدرة فيما يتعلق بالكفاءة الشخصية، وهي مصدر أساسي لمعلومات فاعلية الذات وتؤثر عليها، والأشخاص يعتمدون جزئياً على الاستشارة الفسيولوجية في الحكم على فاعليتهم، فالقلق والإجهاد يؤثران على فاعلية الذات، والاستثارة الانفعالية المرتفعة عادة ما تضعف الأداء، كما يمكن خفض الاستثارة الانفعالية بواسطة النمذجة، وبالإضافة إلى ذلك فإن فهناك متغيرا مهما يعتبر أكثر تأثيراً في رفع فاعلية الذات وهي ظروف الموقف نفسه (Bandura,1977:199).

ويذكر جابر في هذا الصدد أن معظم الناس تعلموا الحكم على ذواتهم، وذلك من خلال تنفيذ عمل معين في ضوء الاستثارة الانفعالية، فالذين يخبرون خوفاً شديداً أو قلقاً حاداً يغلب أن تكون فاعليتهم منخفضة.، وإن معلومات الاستثارة ترتبط بعدة متغيرات هي:

١- **مستوى الاستثارة** : فالاستثارة الانفعالية ترتبط في بعض المواقف بتزايد الأداء.
٢- **الدافعية المدركة للاستثارة الانفعالية** : فإذا عرف الفرد أن الخوف أمر واقعي فإن هذا الخوف قد يرفع فاعلية الشخص، ولكن عندما يكون مرضياً فإن الاستثارة الانفعالية عندئذ تميل إلى خفض الفاعلية.
٣- **طبيعة العمل** : إن الاستثارة الانفعالية قد تيسر النجاح للأعمال البسيطة، ويغلب أن تعطل الأنشطة المعقدة (جابر، ١٩٩٠: ٤٤٥).

أنواع فاعلية الذات :

يمكن تصنيف فاعلية الذات إلى عدة أنواع منها :

١- الفاعلية القومية Population – efficacy

يذكر جابر أن الفاعلية القومية قد ترتبط بأحداث لا يستطيع المواطنون السير عليها ، مثل انتشار تأثير التكنولوجيا الحديثة، والتغير الاجتماعي السريع في أحد المجتمعات، والأحداث التي تجري في أجزاء أخرى من العالم ، والتي يكون لها تأثيرا على من يعيشون في الداخل، كما تعمل على إكسابهم أفكارا ومعتقدات عن أنفسهم باعتبارهم أصحاب قوميه واحدة أو بلد واحد.

(جابر،١٩٩٠: ٤٧٧)

٢- الفاعلية الجماعية Collective-efficacy :

الفاعلية الجماعية هي : مجموعة تؤمن بقدراتها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب منها. ويشير "باندورا" إلى أن الأفراد يعيشون غير منعزلين اجتماعياً، وأن الكثير من المشكلات والصعوبات التي يواجهونها تتطلب الجهود الجماعية والمساندة لإحداث أي تغيير فعال. وإدراك الأفراد لفاعليتهم الجماعية يؤثر فيما يقبلون على عمله كجماعات، ومقدار الجهد الذي يبذلونه وقوتهم التي تبقى لديهم إذا فشلوا في الوصول إلى النتائج، وhن جذور فاعلية الجماعة تكمن في فاعلية أفراد هذه الجماعة.

ومثال ذلك : فريق كرة القدم إذا كان يؤمن في قدراته ومقدرته على الفوز على الفريق المنافس ، فيصبح لديه بذلك فاعلية جماعية مرتفعة والعكس صحيح (أبوهاشم، ١٩٩٤:٤٥).

٣- فاعلية الذات العامة (Generalized self- Efficacy)

ويقصد بها قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج إيجابية ومرغوبة في موقف معين، والتحكم في الضغوط الحياتية التي تؤثر على سلوك الأفراد، وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها والتنبؤ بالجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به (Bandura,1986:479).

٤- **فاعلية الذات الخاصة Specific self- Efficacy :**

ويقصد بها أحكام الأفراد الخاصة والمرتبطة بمقدرتهم على أداء مهمة محددة في نشاط محدد مثل الرياضيات (الأشكال الهندسية) أو في اللغة العربية (الإعراب- التعبير) (أبو هاشم ١٩٩٤، : ٥٨).

٥- **فاعلية الذات الأكاديمية Academic self –Efficacy :**

تشير فاعلية الذات الأكاديمية إلى إدراك الفرد لقدرته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها. أي أنها تعني قدرة الشخص الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الفصل الدراسي ، وهي تتأثر بعدد من المتغيرات نذكر منها: حجم الفصل الدراسي ، وعمر الدارسين ، ومستوى الاستعداد الأكاديمي للتحصيل الدراسي (العزب، ٢٠٠٤ : ٥١).

خصائص فاعلية الذات :

هناك خصائص عامة لفاعليه الذات وهي :

١- مجموعه الأحكام والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد وإمكاناته ومشاعره.

٢- ثقة الفرد في النجاح في أداء عمل ما.

٣- وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فسيولوجية ، أم عقلية ، أم نفسية ، بالإضافة إلى توافر الدافعية في المواقف.

٤- توقعات الفرد للأداء في المستقبل.

٥- إنها لا تركز فقط على المهارات التي يمتلكها الفرد ولكن أيضاً على حكم الفرد على ما يستطيع أداؤه مع ما يتوافر لديه من مهارات، ففاعلية الذات هي: " الاعتقاد بأن الفرد يستطيع تنفيذ أحداث مطلوبة "

٦- هي ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الشخص فقط ولكن أيضاً بالحكم على ما يستطيع إنجازه وإنها نتاج للقدرة الشخصية.

٧- إن فاعلية الذات تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين، كما تنمو بالتدريب واكتساب الخبرات المختلفة.

٨- إن فاعلية الذات ترتبط بالتوقع والتنبؤ، ولكن ليس بالضرورة أن تعكس هذه التوقعات قدرة الفرد وإمكاناته الحقيقية، فمن الممكن أن يكون لدى الفرد توقع بفاعلية الذات مرتفعة وتكون إمكاناته قليلة.

٩- تتحدد فاعلية الذات بالعديد من العوام مثل صعوبة الموقف ، كمية الجهد المبذول، مدى مثابرة الفرد.

١٠- إن فاعلية الذات ليست مجرد إدراك أو توقع فقط، ولكنها يجب أن تترجم إلى بذل جهد وتحقيق نتائج مرغوب فيها.

وهذه الخصائص يمكن من خلالها إخضاع فاعلية الذات الإيجابية للتنمية والتطوير، وذلك بزيادة التعرض للخبرات المناسبة (cythia&Bobko,1994:364).

ويشير صديق (١٩٨٦) إلى عدة مظاهر لفاعلية الذات يتصف بها الشخص الفعال ومنها :

١-الثقة بالنفس وبالقدرات :

لعل من أهم صفات الشخص الواثق من نفسه قدرته على تحديد أهدافه بنفسه، والواثق من نفسه يقوم بأصعب الأعمال بيسر بالغ، والفرد الفعال لدية القدرة على أن يثق فيما يسعى إليه، ومن ثم يصبر ويثابر على تحقيقه، والثقة بالنفس هي طاقة دافعة تعين صاحبها على مواجهة شتى المواقف الجديدة.

٢- المثابرة :

المثابرة سمة فعالة روحها السعي، وهي تعين الفرد على إخراج طموحاته من داخله إلى حيز الوجود، والمثابرة تعني الاستمرارية وانتقال الفرد من نجاح إلى نجاح، والشخصية الفعالة نشطة حيوية لا تفتر همتها مهما صادفها من عقبات ومواقف محبطة.

٣- القدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين:

تعتمد فاعلية الفرد على تكوين علاقات قوية وسليمة مع الآخرين، فالشخص الفعال تكون لدية القدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين بما له من سمات المرونة والشعور بالانتماء، والذكاء الاجتماعي هو السلاح الفعال لدى الفرد في هذا المجال وكلما كانت علاقات الفرد قوية مع الآخرين كلما كان توافقه أفضل وخاصة توافقه الاجتماعي، وعدم وجود علاقات سليمة مع الآخرين من شأنه أن يصيب الفرد بالشعور بالعزلة الاجتماعية.

٤- القدرة على تقبل وتحمل المسئولية :

تحمل المسئولية أمرا له قيمته، فلا يقدر على حملها إلا شخص يكون مهيأً انفعاليا لتقبل المسؤولية، ويبدع عند أداء واجبه مستخدماً كل طاقاته وقدراته، ويقدر على التأثير في الآخرين، ويتخذ قراراته بحكمة، ويثق الآخرون فيه وفي قدراته على تحمل المسئولية، وفي كونه شخصا يمكن الاعتماد عليه مستقبلاً، ويختار الأهداف المناسبة القادر على تحمل مسؤوليتها وتنفيذها، ويتصف بالواقعية فيما يتعلق بقدراته أو ظروف بيئته، ويحكم سلوكه الالتزام الخلقي، والشخص السوي هو الذي يعتبر نفسه مسئولا عن أفعاله وتصرفاته ولدية القدرة على تحمل المسؤولية التي تساعده وتمكنه من الخروج عن حدود خبرته إلى الاستفادة من خبرته إلى الاستفادة من خبرة الآخرين بما يحقق التواصل بينه وبين أفراد مجتمعه.

٥- البراعة في التعامل مع المواقف التقليدية :

وهي من مظاهر فاعلية الذات المرتفعة فالفرد ذو الفاعلية المرتفعة يستجيب للمواقف الجديدة بطريقة مناسبة، ويعدل من نفسه وأهدافه وفق ظروف البيئة، فهو مرن وإيجابي وقادر على مواجهة المشكلات غير المألوفة، فيدرك ببصيرته الأسلوب الأمثل لحل المشكلات، ويتقبل الأساليب والأفكار الجديدة في أداء الأعمال. (صديق،١٩٨٦: ٢١)

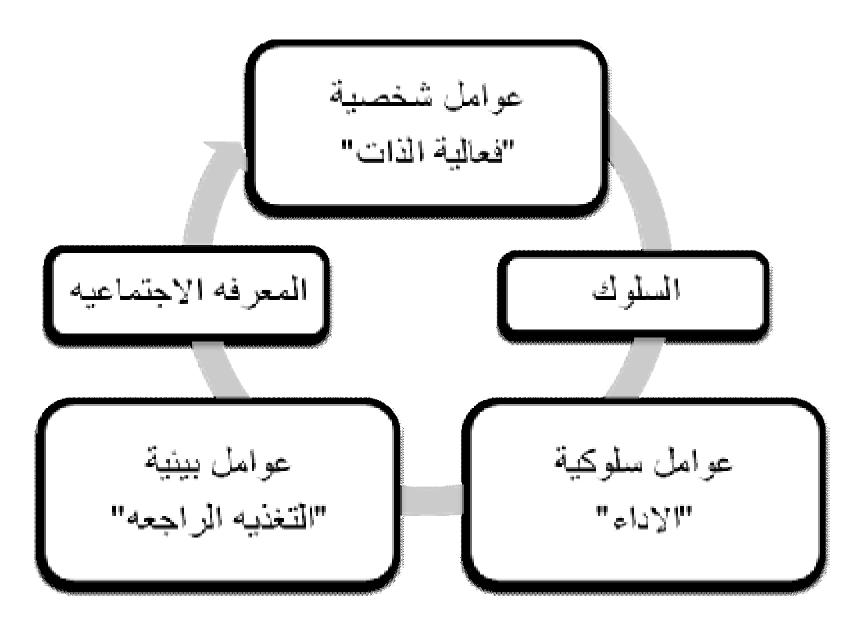
نظريات فاعلية الذات

أولاً: نظرية فاعلية الذات لباندورا :

يشير باندورا (١٩٨٦) في كتابه أسس التفكير والأداء إلى النظرية المعرفية الاجتماعية، بأن نظرية فاعلية الذات اشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية التي وضع أسسها والتي أكد فيها أن الأداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك، ومختلف العوامل المعرفية، والشخصية، والبيئية، وفيما يلي الافتراضات النظرية والمحددات المنهجية التي تقوم عليها النظرية المعرفية الاجتماعية :

١. إن معظم أنواع السلوك ذات هدف معين، كما إنها موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي : كالتنبؤ أو التوقع، وهي تعتمد بشكل كبير على القدرة على عمل الرموز.
٢. يتعلم الفرد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها، والتعليم عن طريق الملاحظة يقلل بشكل كبير من الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ، ويسمح الاكتساب السريع للمهارات المعقدة التي ليس من الممكن اكتسابها عن طريق الممارسة.
٣. يمتلك الفرد القدرة على عمل الرموز والتي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها، وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال، والاختيار لهذه المجموعة من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج، والاتصال بين الأفكار المعتقدة وتجارب الآخرين.
٤. يتملك الفرد القدرة على التنظيم الذاتي، وذلك عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكه، وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية التي تؤثر على السلوك، كما يضع الأفراد معاييرا شخصية لسلوكهم ، ويقيمون سلوكهم بناء على هذه المعايير، وهذا يمكّنهم من بناء حافز ذاتي يدفع ويرشد السلوك.
٥. يمتلك الفرد القدرة على التأمل الذاتي والقدرة على تحليل وتقييم الأفكار والخبرات الذاتية ، وهذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في السلوك.
٦. إن قدرات الفرد هي نتيجة تطور "الميكانيزمات" والأبنية النفسية العصبية المعقدة ، التي تتفاعل مع بعضها لتحديد السلوك ، ولتزويده بالمرونة اللازمة.
٧. تتفاعل الأحداث البيئية والعوامل الداخلية مع السلوك بطريقة متبادلة. فالأفراد يستجيبون معرفياً وانفعالياً وسلوكياً إلى الأحداث البيئية، ومن خلال القدرة المعرفية يمارسون التحكم في

سلوكهم الذاتي، والذي يؤثر على الحالات المعرفية والانفعالية، وهذا يترجمه مبدأ الحتمية المتبادلة الذي يعتبر من أهم افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية(Bandura, 1986, Pp: 18-24).



شكل رقم (٥) يوضح مبدأ الحتمية المتبادلة

يتبين من الشكل السابق رقم (٥) أن نظرية فاعلية الذات تهتم بدور العوامل المعرفية والذاتية في نموذج الحتمية المتبادلة التابع للنظرية المعرفية الإجتماعية، وذلك فيما يتعلق بتأثير المعرفة على الإنفعال والسلوك، وتأثير كل من السلوك والانفعال والأحداث البيئية على المعرفة(Bandura, 1986, p:24).

طبقا لهذا النموذج فإن المتعلم يحتاج إلى عدد من العوامل المتفاعلة (شخصية، وسلوكية، وبيئية) وتطلق العوامل الشخصية على معتقدات الفرد حول قدراته واتجاهاته(Zimmerman & Riggo, 1985, p:130).

ويشير باندورا إلى عدم وجود أفضلية لأي من العوامل الثلاثة المكونة لنموذج الحتمية التبادلية في إعطاء الناتج النهائي للسلوك، وأن كل عامل من هذه العوامل يحتوي على متغيرات معرفية، من بين هذه المتغيرات التي تحدث قبل قيام الفرد بالسلوك ما يسمى "بالتوقعات أو الأحكام " سواء كانت هذه التوقعات أو الأحكام خاصة بإجراء سلوك ما أو الناتج النهائي له، وهو ما سماه "باندورا" بفاعلية الذات وتعني أحكام الفرد أو توقعاته عن أدائه للسلوك في موقف

يتسم بالغموض وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد الأنشطة المتضمنة في الأداء والمجهود المبذول ومواجهة المصاعب وإنجاز السلوك، وأن الأفراد يقومون بمعالجة وتقدير ودمج مصادر المعلومات المتنوعة المتعلقة بقدراتهم، وتنظيم سلوكهم الاختياري وتحديد المبذول اللازم لهذه القدرات، وبالتالي تمتلك التوقعات المتعلقة بالفاعلية الذاتية القدرات الخلاقة، والاختيار المحدد للأهداف والأحداث ذات الأهداف الموجهة، والجهد المبذول لتحقيق الأهداف، والإصرار في مواجهة الصعوبات و الخبرات الانفعالية (bandura,1988; 20).

ثانياً: نظرية شيل وميرفي :shell& Murphy

يشير باجارس (Pagares,1996:542) أن كلاً من شيل وميرفي في نظريتهم إلى أن فاعلية الذات عبارة عن "ميكانيزم" ينشأ من خلال تفاعل الفرد واستخدامه بإمكاناته المعرفية، ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة ، وهي تعكس ثقة الفرد بنفسه وقدرته على النجاح في أداء هذه المهمة ، أما توقعات المخرجات أو الناتج النهائي للسلوك فهي تتحدد في ضوء العلاقة بين أداء المهمة بنجاح وما يتصوره الفرد عن طبيعة هذه المخرجات ، أو الوصول إلى أهداف السلوك ، وبينت النظرية أن التوقعات الخاصة بالفاعلية الذاتية عند الفرد تعبر عن إدراكه لإمكاناته المعرفية، ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالأداء أو المهمة المتضمنة في السلوك ، وتنعكس على مدى ثقة الفرد بنفسه ، وقدرته على التنبؤ بالإمكانات اللازمة للموقف وقدرته على استخدامها في تلك المواقف ، وفاعلية الذات لدى الأفراد تنبع من سماتهم الشخصية العقلية والاجتماعية والانفعالية.

ثالثاً: نظرية شفارتسر Schwarzer :

ينظر شفارتسر للفاعلية الذاتية على أنها عبارة عن بعد ثابت من أبعاد الشخصية، تتمثل في قناعات ذاتية، وفي القدرة على التغلب على المتطلبات والمشكلات الصعبة التي تواجه الفرد خلال التصرفات الذاتية ، وأن توقعات الفاعلية الذاتية تنسب لها وظيفة توجيه السلوك ، وتقوم على التحضير أو الإعداد للتصرف، وضبطه والتخطيط الواقعي له، لأنها تؤثر على الكيفية التي يشعر ويفكر بها الناس ، فهي ترتبط على المستوى الانفعالي بصورة سلبية مع مشاعر القلق والاكتئاب والقيمة الذاتية المنخفضة، وترتبط على المستوى المعرفي بالميول التشاؤمية وبالتقليل

من قيمة الذات ، ويبين "شفارتسر" أنه كلما زاد اعتقاد الإنسان بامتلاكه سلوكيات توافقية من أجل التمكن من حل مشكلة ما بصورة عملية ، كان أكثر اندفاعا لتحويل هذه القناعات أيضا إلى سلوك فاعل (Schwarzer. 1994:105).

وعندما يواجه الفرد مشكلة ما أو موقف يتطلب الحل ، فإن الفرد قبل أن يقوم بسلوك معين يعزو لنفسه القدرة على القيام بهذا السلوك ، وهذا ما يشكل الشق الأول من الفاعلية الذاتية ، في حين يشكل إدراك هذه القدرة الشق الثاني من الفاعلية الذاتية ، أي عندما يكون مقتنعاً على أساس من المعرفة والقدرة ، بأنه يمتلك الفاعلية اللازمة للقيام بسلوك ما بصورة ناجحة فإنه بذلك يوجه سلوكه نحو جهة معينة (زيدان، ٢٠٠١: ٨).

رابعاً : نظرية التوقع Expectancy Value Theory

وضع أسس هذه النظرية "فكتور فروم" وتفترض أن الإنسان يستطيع إجراء عمليات عقلية كالتفكير قبل الإقدام على سلوك محدد ، وأنه سوف يختار سلوكاً واحداً بين عدد من بدائل السلوك الذي يحقق أكبر قيمة لتوقعاته ، من حيث النتائج ذات النفع التي سيعود عليه وعلى عمله. ويلعب عنصر التوقعات دوراً مهماً في جعل الإنسان يتخذ قرار في اختيار نشاط معين من البدائل العديدة المتاحة. كما ويشير ماهر إن دافعية الفرد لأداء عمل معين هي محصلة لثلاث عناصر :

أ- توقع "Expectancy" الفرد أن مجهوده سيؤدي إلى أداء معين.

ب-توقع الفرد أن هذا الأداء هو الوسيلة للحصول على عوائد مادية.

ت-توقع الفرد إن العائد الذي يحصل عليه ذو منفعة وجاذبية له.

- إن العناصر الثلاثة السابقة (أ، ب، ج) أو التوقع والوسيلة والمنفعة تمثل عملية تقدير شخصي للفرد، وإنه باختلاف الأفراد يختلف التقدير، فما يشعر به فرد آخر، وعليه فإن هذه العناصر الثلاثة تمثل عناصر إدراكية.
- ترى النظرية أن الفرد لديه القدرة والوعي بإمكانية البحث في ذاته عن العناصر الثلاثة السابقة وإعطائها تقديرات وقيم. (ماهر ،٢٠٠٣: ١٤٩)

تعقيب على نظريات فاعلية الذات :

من خلال استعراض النظريات السابقة يتبين للباحث أن فاعلية الذات تمثل جزء من إدراك الفرد واعتقاداته، كما أنها نتاج تفاعل بين الفرد وبيئته ، تؤثر فيها الخبرات الماضية وتنعكس على خبرات الفرد المستقبلية إيجاباً وسلباً بناء على أثر الخبرة السابقة ، ويختلف الأفراد في فاعليتهم الذاتية مثلما يختلفون في اعتقاداتهم ، وإن هذه الاعتقادات والأحكام هي التي تحرك الأفراد وتمثل فاعليتهم الذاتية وهي محددات لسلوكهم ، ونجد أن "باندورا" قدم نظرية متكاملة لفاعلية الذات ، موضحاً كيفية تكوينها وتأثيرها على السلوك الإنساني ، كما بينت تلك النظريات أن البنية الفسيولوجية والانفعالية أو الوجدانية تؤثر تأثيراً عاماً على الفاعلية الذاتية للفرد ، وعلى مختلف مجالات وأنماط الوظائف العقلية والمعرفية ، والحسية والعصبية لدى الفرد، لأنها جزء من سمات شخصية الفرد. ومن خلال عرض النظريات السابقة لفاعلية الذات، نجد أنها تؤكد على أن جميع العمليات التي تحدث التغيرات النفسية والسلوكية تعمل على تعديل الشعور بفاعلية الذات، كما أنها تشير إلى معتقدات الفرد في قدرته على ممارسة التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته، فهي لا تهتم بالمهارات التي يمتلكها الفرد فحسب، وإنما تهتم أيضاً بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي يمتلكها.

الخصائص العامة لذوي فاعلية الذات المرتفعة و المنخفضة :

يذكر باندورا (barndura) أن هناك خصائص عامة ، يتميز بها ذوي فاعلية الذات المرتفعة والذين لديهم إيمان قوي في قدراتهم وهي :

يتميزون بمستوى عالٍ من الثقة بالنفس ، وأنّ لديهم قدرا عالٍ من تحمل المسؤولية، كما أنّ لديهم مهارات اجتماعية عالية وقدرة فائقة على التواصل مع الآخرين، ويتمتعون كذلك بمثابرة عالية في مواجهة العقبات التي تقابلهم، ولديهم طاقة عالية، ومستوى طموح مرتفع ؛ فهم يضعون أهدافا صعبة ويلتزمون بالوصول إليها، كما ويعزون الفشل للجهد غير الكافي، ويتصفون بالتفاؤل، ولديهم القدرة على التخطيط للمستقبل، وتحمل الضغوط.

بينما سمات ذوي فاعلية الذات المنخفضة (الذين يشكون في قدراتهم): فهم يخجلون من المهام الصعبة، ويستسلمون بسرعة، ولديهم طموحات منخفضة، وينشغلون بنقائصهم، ويهولون

المهام المطلوبة، يركزون على النتائج الفاشلة، كما إنه ليس من السهل أن ينهضوا من النكسات، ويقعون بسهولة ضحايا للإجهاد والاكتئاب (bandura,1997:38).

تعقيب الباحث على مبحث فاعلية الذات :

من خلال العرض السابق لمبحث فاعلية الذات يتضح للباحث أن فاعلية الذات تكوين نظري وضعه "باندورا" (١٩٧٧) كمفهوم معرفي يسهم في تغيير السلوك. وتكمن ماهية فاعلية الذات في التأثير المباشر على القدرة للتخطيط المنظم لدى الصحفيين والإعلاميين ، و تحديد أهدافهم بأنفسهم ، ووضع الآليات المناسبة، ولاسيما في إدارة الوقت وتنظيمه، وأن فاعلية الذات لها دور فعال في الإنجاز ونجاح الأداء، وهي توقع الفرد حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة ، واستعداده لاستخدام المهارات المعرفية والاجتماعية والسلوكية، التي لديه من أجل التصدي للضغوط والأحداث التي تؤثر على حياته للتعامل معها والسيطرة عليها.

وإن فاعلية الذات وحدها لا تحدد السلوك على نحو كاف بل لابد من وجود قدر من الاستطاعة سواءً كانت فسيولوجية أم عقلية أم نفسية، كما تتأثر فاعلية الذات بالعديد من العوامل، وهي كذلك تؤثر في أنماط التفكير والخطط التي يضعها الأفراد لأنفسهم، كما أنها تختلف من شخص لآخر ؛ فكل إنسان يتميز عن غيره بتكوين نفسي خاص به كغيره من أفراد هذا المجتمع، والتي تتمثل في شخصيته المتميزة عن غيره. وتتجلي قدرة المولى عز وجل في خلقه بهذه الشخصية المتميزة، وقد قال عز وجل (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ) سورة التين،آية(٤). كما قال عز من قال (وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا) سورة الإسراء، آية(٧٠).

الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات :

نتيجة لتأثير الضغوط النفسية على الفرد مع استمرار وجودها ، كانت الدراسات ومازالت تهتم وتركز على أثر تلك الضغوط على شخصية الفرد وأداؤه في جميع متطلبات الحياة الشخصية والمهنية والاجتماعية.

١- الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز :

إن مستوى معين من الضغط النفسي يبدوا مفيداً لنا على المستوى النفسي، فهو يضيف انسجاما أكثر مع خوض الحياة، ويساهم في زيادة معدل التفكير وبذل الجهد والإنتاج، فيشعر الإنسان بقيمة أكبر في حياته خاصة مع تحقيق أهدافه. أما عندما يذهب إحساسنا بالضغوط إلى مستوى مرتفع مستمر فإنه يستنزف طاقتنا النفسية ويقلل من أدائنا، ويضيع أهدافنا ويشعرنا بانعدام في القيمة ويفقدنا معنى الحياة. وبناء على ذلك يمكن القول بأن كمية معينة من الضغط النفسي ستساعدنا على أن ننجز بفاعلية، فالزيادة أو النقصان في كمية الضغط يؤثر على مستوى الوظيفة، فمستوى الضغط المنخفض ينتج عنه وظيفة وإنجاز غير فاعل، أي عندما يكون الأمر لا يتحدى قدراتنا فسنفشل في إظهار جهدنا، إذا فكمية من المثيرات والمحفزات تزيد من إنجازنا (أبو أسعد و العزيز،٢٠٠٩: ٢٦).

٢- الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات :

يدل مفهوم الفاعلية الذاتية على إدراك الفرد لقدرته وفعاليته في مواجهة أحداث الحياة. ويمكن اعتبار هذا المفهوم مرادفاً للقدرة Capability فعندما يواجه الفرد موقفا معينا فغالبا ما نتساءل عن مدى إدراك الفرد القيام بالسلوك المطلوب. ولقد أشار باندورا (١٩٧٧) Bandura إلى أن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصدامية والخبرات الضاغطة تتوقف على درجة فاعلية الذات Self-Efficacy لديه ، وأن فاعلية الذات لدى الفرد تنمو من خلال إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته الشخصية ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حياته، حيث تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة التي تواجهه (Bandura, 1977, p:191-215).

واقع الصحفيين الفلسطينيين في حرب الأيام الثمانية

شهدت الساحة الفلسطينية في العام ٢٠١٢م، تصعيدا عسكريا خطيرا ضد المدنيين الفلسطينيين في قطاع غزة، وبلغت تلك الجرائم ذروتها خلال الفترة الواقعة ما بين ١٤-٢١ نوفمبر من نفس العام، حيث شنت قوات الاحتلال عملية عسكرية واسعة النطاق على قطاع غزة أسمتها "عمود السحاب". وقد شاركت في العدوان الذي استمر لمدة ثمانية أيام متواصلة طائرات حربية مقاتلة، وقطع حربية بحرية، ومدفعية كانت رابضة على امتداد الشريط الحدودي مع القطاع أطلقت خلالها آلاف الصواريخ والقذائف.

ووفقاً للتقرير السنوي للمركز الفلسطيني لحقوق الإنسان ، فقد طالت الهجمات أماكن سكنية بقنابل يصل وزنها قرابة "١٠٠٠ كجم" وسويت بالأرض مبانٍ سكنية متعددة الطبقات، وأُبيدت عائلات بأكملها. واستهدف القصف المكثف أيضاً منشآت مدنية على امتداد مدن قطاع غزة، بينها مؤسسات حكومية مدنية، جميعها تقع وسط أماكن مكتظة بالسكان، وهو ما زاد من حجم الأضرار في الممتلكات والأرواح بين صفوف المدنيين الآمنين، وبخاصة النساء والأطفال. وكذلك استهدفت المئات من هجمات الطائرات المقاتلة أراض خالية تقع داخل مناطق سكنية، بهدف إثارة الذعر والرعب في نفوس المدنيين الآمنين. وأخذت وتيرة هذه الحرب المعلنة على قطاع غزة تشتد يوما بعد يوم مما أسفر عن سقوط (١٧١) شهيد فلسطينيا ً، بينهم (١٠٢) من المدنيين، أي ما نسبته (٦٠%) من إجمالي عدد الضحايا، منهم (٣٥) طفلاً، أي ما نسبته (٣٤%)، (١٤) امرأة، أي ما نسبته (١٤%) من إجمالي الضحايا المدنيين. كما بلغ إجمالي عدد المصابين خلال العدوان على غزة، (٦٤٨) شخصاً، غالبيتهم من المدنيين، بينهم (٢١٤) طفلاً، و(٩٣) امرأة. ومن بين المصابين المدنيين (١٦) شخصاً أصيبوا بإعاقات مختلفة. (التقرير السنوي للمركز الفلسطيني لحقوق الانسان ،٢٠١٢: ١٤)

الاعتداء الإسرائيلي على أطقم الصحفيين والعاملين في وسائل الإعلام أثناء تأدية عملهم خلال حرب غزة (٢٠١٢م):

صعدت قوات الاحتلال الاسرائيلي من اعتدائها على الصحفيين والعاملين في وسائل الإعلام المختلفة خلال الحرب الأخيرة على غزة في العام ٢٠١٢م، على الرغم من الحماية التي يتمتعون بها وفقاً لقواعد القانون الدولي. ومن الواضح أن ما تمارسه قوات الاحتلال من

اعتداءات على الصحافة بما فيها تهديد السلامة الشخصية للصحفيين، هي جزء من حملة منظمة لعزل الأرض الفلسطينية المحتلة عن باقي أرجاء العالم، وللتغطية والتضليل على ما تقترفه من جرائم بحق المدنيين. وكان أخطر تلك الاعتداءات ما ارتكبته قوات الاحتلال من جرائم قتل بحق أربعة صحفيين خلال حرب الثمانية أيام (١٤- ٢١ نوفمبر ٢٠١٢)، وقد استهدفت العملية العسكرية الإسرائيلية مكاتب صحفية في مدينة غزة، مما أسفر عن سقوط عدد من المصابين بين طواقم الصحفيين. (التقرير السنوي للمركز الفلسطيني لحقوق الإنسان ٢٠١٢، ١٨:)

وفي تطور خطير يعبر عن حنق وغيظ قوات الاحتلال الإسرائيلي، وفشلها في حربها المعلنة على قطاع غزة، قامت بتدمير مقار عدد من الفضائيات من بينها فضائية القدس، والأقصى، وهنا القدس، ومن خلال متابعة الباحث لتلك الفضائيات خلال الحرب لاحظ بأنها كانت تعمل على تغطية الأحداث بشكل مميز، وتتابع مجريات الأحداث على الساحة الفلسطينية، وتعمل على شحذ همم الشعب الفلسطيني والرفع من معنوياته. ولم يكن استهداف هذه المؤسسات الإعلامية لمجرد تغطيتها المميزة للأحداث الدائرة خلال الحرب هو ما افقد العدو صوابه ، وإنما بسبب فشله في تحقيق أي من أهدافه التي شنّ حربُه من أجلها، ولأن صورته زادت سوءً في المحافل الدولية بعد كشف الإعلام الفلسطيني لأكاذيبه وممارساته ضد الشعب الفلسطيني.

وفي توثيق للمركز الفلسطيني لحقوق الإنسان فقد تم رصد عدة جرائم قتل للصحفيين واستهداف للمؤسسات الإعلامية خلال العدوان على غزة وهي كالتالي :

- بتاريخ ١٨ نوفمبر، استهدفت قوات الاحتلال بأربعة صواريخ مقر قناة القدس الفضائية في أحد أبراج مدينة غزة ، أدى القصف إلى إصابة سبعة من الصحفيين أثناء تأدية عملهم.
- وفي اليوم ذاته قصفت قوات الاحتلال الإسرائيلي بصاروخ مكتب فضائية الأقصى الكائن في أحد الأبراج وسط مدينة غزة ، أدى القصف إلى تدمير مقر القناة وإلحاق أضرار بمكاتب إعلامية مجاورة ، كما أسفر الهجوم عن إصابة ثلاثة من الصحفيين.
- بتاريخ ١٩ نوفمبر ، قصفت قوات الاحتلال الإسرائيلي المكتب الإعلامي لحركة الجهاد الإسلامي ، مما أسفر عن استشهاد مسئول الإعلام الحربي لسرايا القدس الذراع العسكري لحركة الجهاد الإسلامي في منطقة غزة ، رامز نجيب حرب، وأسفر القصف عن إصابة

صحفيين من قناة (هنا القدس)، وقناة (العربية) هذا إلى جانب تدمير المكتب ، وإلحاق أضرار مادية في عدد من المكاتب والمؤسسات الإعلامية في نفس البرج الذي تم استهدافه. وقد أسفرت تحقيقات المركز الفلسطيني لحقوق الإنسان بأن الشهيد حرب كان عمله مقتصراً على المجال الإعلامي لسرايا القدس وهو ما يكسبه الحماية وفقاً لقواعد القانون الإنساني الدولي.

- § بتاريخ ٢٠ نوفمبر ، تم استهداف الصحفيين حسام محمد سلامة ٣٠ عاماً ، ومحمود علي الكومي ٢٩ عاماً بصاروخ على السيارة التي كانا يستقلانها أثناء توجههما إلى مستشفى الشفاء لتغطية وصول الضحايا إلى المستشفى ، وذلك لتغطية أحداث العدوان في مدينة غزة ، وهما يعملان لصالح قناة الأقصى الفضائية ، مما أدى لاستشهادهما على الفور .
- § وفي اليوم ذاته ، استشهد أحد أفراد مكتب الإعلام لسرايا القدس ، محمد عبد ربه بدر ٢٤ عاماً، بينما كان يقوم بتصوير مجموعة من الشبان تم استهدافهم بصاروخ من طائرة حربية إسرائيلية ، وتوصلت تحقيقات المركز الفلسطيني لحقوق الإنسان بأن الشهيد بدر كان عمله مقتصراً على المجال الإعلامي لسرايا القدس الأمر الذي يكسبه الحماية وفقا لقواعد القانون الإنساني الدولي.
- § وفي نفس اليوم أطلقت قوات الاحتلال صاروخيين تجاه شقة للكاتب الفلسطيني المعروف غازي الصوراني، مما أدى إلى إلحاق أضرار جزئية في البرج المستهدف.
- § بتاريخ ٢١ نوفمبر ، تم استهداف أرض خالية بصاروخيين بجوار أحد الفنادق التي كان يقطن فيه عشرات الصحفيين والمراسلين الأجانب العاملين على تغطية الأحداث في القطاع

كما قامت قوات الاحتلال الإسرائيلي بتشويش البث والإرسال على عدد من الإذاعات الفلسطينية المحلية ، وبثت بدورها رسائل على موجات تلك الإذاعات – يأتي ذلك في سياق الحرب النفسية التي تقوم بها أجهزته الاستخبارية على الشعب الفلسطيني لنيل من إرادته و معنوياته – كما عطلت أربعة مواقع إخبارية الكترونية خلال فترة الحرب على غزة.

(التقرير السنوي للمركز الفلسطيني لحقوق الإنسان ،٢٠١٢: ٦٠-٦٢)

وقد استطاعت الكلمة الصادقة معانقة الرصاصة الشجاعة في صد الحرب البربرية التي شنها العدو الإسرائيلي، وفضح جرائمه وكشف أكاذيبه. ولقد قدم الإعلام الفلسطيني رغم شراسة المعركة نموذجاً غير مسبوق من خلال الخبر الصادق، والتحليل الموضوعي، الأمر الذي أدى إلى رفع معنويات الشارع الفلسطيني بدرجة عالية. وقد تمكن أيضاً من تحريك الرأي العام العالمي بما نقله من مشاهد مأساوية، يندى لها جبين الإنسانية ؛ بقتل الأطفال الرضع وكبار السن ممن لا حول لهم ولا قوة على يد عصابات الإرهاب الصهيوني. فانقلب السحر على الساحر ، وتشوهت صورة العدو وصارت أكثر بشاعة، كما تحطمت أسطورة تفوقه، فأضحت أكثر هشاشة. وهكذا فإن النصر المبين الذي حققته المقاومة لفلسطين خاصة وللأمة العربية والإسلامية عامة واكبه نصر إعلامي فلسطيني مقاوم (ناجي،٢٠١٢/١٢/٤: ٣).

ومع تتبع الباحث ومعايشته لأحداث الحرب الأخيرة على غزة والتي ارتكبت فيها قوات الاحتلال الإسرائيلية خلال عدوانها الأخير على سكان قطاع غزة المدنيين، جرائم حرب عديدة طالت الصحفيين والإعلاميين، وقتلت عدد منهم نتيجة استهدافهم بشكل شخصي أثناء ذهابهم لتغطية الأحداث المتتابعة خلال الحرب الأخيرة، مما آذى الضمير الإنساني. كل ذلك بهدف إعاقتهم عن العمل والإنجاز بفاعلية لكشف الحقائق وإبرازها للرأي العام الفلسطيني والدولي.

ومن خلال ما سبق يتضح لنا أن الأطقم الصحفية والإعلامية التابعة لوكالات الأنباء العاملة في قطاع غزة هي من أكثر الفئات التي تعرضت للمخاطر والضغوط خلال حرب غزة ٢٠١٢م، وخسرت عدد من كوادرها، ولذلك تم تسليط الضوء عليها.

الفصل الثالث

دراسات سابقة

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

مقدمة:

بعد الاطلاع الواسع من قبل الباحث على الأدب التربوي والتراث العلمي ، وعلى مخزون علم النفس في هذا المجال ، وتجميع أكبر عدد من البحوث و الدراسات سواءً المحلية أو العربية أو الأجنبية ، فقد تم انتقاء بعض البحوث و الدراسات السابقة في جميع المجالات التي تخدم وتقوي الدراسة الحالية ، وخاصة الدراسات الحديثة منها ، لذلك تم عرض أهم البحوث والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفاعلية الذات، والتي لها علاقة مباشرة أو غير مباشرة بموضوع الدراسة الحالية.

أولاً: الدراسات العربية :

دراسة أبوغالي (٢٠١٢): بعنوان "فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، والتعرف على مستوى كل من فاعلية الذات وضغوط الحياة لديهن، كذلك التعرف على أكثر مجالات ضغوط الحياة شيوعا لدى الطالبات المتزوجات وتكونت عينة الدراسة من (١٦٠) متزوجة في جامعة الأقصى واستخدمت الدراسة مقياس فاعلية الذات وضغوط الحياة من إعداد الباحثة. وقد أظهرت النتائج إلى أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات، كما بينت نتائج الدراسة أن مستوى فاعلية الذات منخفض، بينما مستوى ضغوط الحياة مرتفع، كما أظهرت نتائج الدراسة : أن مجال ضغوط الأبناء جاء في الترتيب الأول، تلته على التوالي مجالات ضغوط الزوج، ثم ضغوط الدراسة، ثم ضغوط اقتصادية، وضغوط العلاقات الاجتماعية، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في ضغوط الحياة بين الطالبات المتزوجات من ذوات فاعلية الذات المرتفعة والمنخفضة لصالح ذوات فاعلية الذات المنخفضة.

دراسة النجار (٢٠١٢):بعنوان"التوتر النفسي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة "

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التوتر النفسي ، وكلاً من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة ، والتعرف على العلاقة بين التوتر النفسي ومتغيرات الدراسة(فاعلية الذات، والمساندة الاجتماعية)، والكشف عن الفروق في التوتر النفسي والتي تعزى لمجموعة من المتغيرات الديموغرافية. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لهذه الدراسة ، وتم اختيار عينة الدراسة عشوائية بطريقة العينة العنقودية من المدارس الثانوية في محافظة خان يونس ، وتكونت العينة الفعلية من (٥٠٠) طالب وطالبة من طلبة الصف الثاني الثانوي ، واستخدمت الباحثة استبيان التوتر النفسي ، واستبيان فاعلية الذات ، واستبيان المساندة الاجتماعية وجميعها من إعدادها. وكشفت نتائج الدراسة أن مستوى التوتر النفسي لدى الطلبة كان (٥٥%) ومستوى فاعلية الذات (٧٠%) والمساندة الاجتماعية (٧٠.٥%) كما كشفت عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين التوتر النفسي وفاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوتر النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

دراسة العمري (٢٠١٢): بعنوان" الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث"

هدفت للتعرف على مستوى كل من الضغوط النفسية المدرسية والإنجاز الأكاديمي والصحة النفسية لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية بمحافظة الليث، كما هدفت إلى التحقق من وجود علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية وكل من الإنجاز الأكاديمي والصحة النفسية تبعا لمتغير الصف الدراسي، وهدفت الدراسة للكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية المدرسية في كل من الإنجاز الأكاديمي ، ومستوى الصحة النفسية. واستخدم الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي المقارن وتكونت عينة الدراسة من (٤٢٨) طالبا من المدارس الثانوية بمحافظة الليث وتم تطبيق مقاييس (الضغوط النفسية المدرسية) من إعداد الباحث، ومقياس (الإنجاز الأكاديمي) من إعداد الباحث، ومقياس (الصحة النفسية للشباب) إعداد القريطي والشخص (١٩٩٢)، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود مستوى من الضغوط النفسية المدرسية ،

والإنجاز الأكاديمي ، والصحة النفسية بدرجة متوسطة، كما أسفرت عن وجود علاقة إرتباطية سالبة وعكسية بين درجات الضغوط النفسية المدرسية والإنجاز الأكاديمي والصحة النفسية لدى الطلبة. كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي الضغوط النفسية المدرسية ، ومتوسطات درجات منخفضي الضغوط النفسية المدرسية في الإنجاز الأكاديمي ، والصحة النفسية لصالح منخفضي الضغوط النفسية المدرسية.

دراسة الشاعر (٢٠١١): بعنوان " الضغوط النفسية والمسئولية الاجتماعية لدى ضباط إسعاف حرب غزة في ضوء بعض المتغيرات"

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية والمسئولية الاجتماعية لدى ضباط إسعاف حرب غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات، واشتملت الدراسة على المجتمع الأصلي كله ويبلغ عددهم (١٠٠) مسعف وقد استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية، ومقياس المسؤولية الاجتماعية من إعدادها. وأظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية والمسؤولية الاجتماعية لدى ضباط إسعاف حرب غزة يعد مرتفعاً، في حين كشفت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى ضباط إسعاف حرب غزة تعزى إلى متغير الجنس، الحالة الاجتماعية، الخبرة، التعرض لحوادث سابقة أثناء العمل، فقدان أحد طواقم الإسعاف، ومتغير منطقة العمل، كما أظهرت الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة في مستوى الضغوط النفسية لدى ضباط إسعاف حرب غزة ، تعزى لمتغير التعرض لاستهداف أثناء العمل خلال فترة الحرب على غزة، لصالح المسعفين الذين تعرضوا للاستهداف.

دراسة أبو الحصين (٢٠١٠): بعنوان" الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات الذين يعملون في أقسام العناية المركزة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة ، وعلاقتها بكفاءة الذات في ضوء بعض المتغيرات. وقد تكونت عينة الدراسة من جميع العاملين في أقسام العناية المركزة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة في العام (٢٠٠٩)البالغ عددهم (٢٧٤)، وقد قام الباحث ببناء وتطبيق مقياس "الضغوط النفسية" و"مقياس الكفاءة الذاتية" لدى عينة الدراسة

وذلك بعد تقنينها عليهم، وقد بينت نتائج الدراسة أن الممرضين والممرضات يتعرضون إلى ضغوط نفسية كبيرة نسبيا قد تؤثر عليهم، و أظهرت النتائج أن البعد المادي احتل أولى المراتب، بينما احتل البعد النفسي أدناها، كما أظهرت النتائج أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وكفاءة الذات.

دراسة حمدان (٢٠١٠) : بعنوان "دراسة الضغوط النفسية من حيث علاقتها بالروح المعنوية و المساندة الاجتماعية لدى عينة من طلبة الجامعات في قطاع غزة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية والفروق بين الطلبة منخفضي الضغوط و مرتفعي الضغوط في مستوى الروح المعنوية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية ، ومعرفة الفروق في الضغوط النفسية لدى الطلبة تبعا لمتغيرات النوع ، التخصص، ومكان السكن. وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٦٦٠) طالب و طالبة من جامعة الأقصى ، واستخدم مقياس الضغوط النفسية ، مقياس الروح المعنوية ، ومقياس المساندة الاجتماعية ، وجميعها من إعداد الباحث. وقد كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لصالح الإناث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا للتخصص لصالح الطلاب ذوي التخصصات الأدبية كما كشفت الدراسة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير السكن.

دراسة فقيهي(٢٠٠٩): بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى رجال دوريات الأمن العاملين بالميدان"

هدفت إلى الكشف عن الضغوط النفسية التي يعاني منها رجال دوريات الأمن العاملين بالميدان ومدى تأثير هذه الضغوط على الدافعية للإنجاز لديهم. وتكونت عينة الدراسة من(٢٢٥) فرداً من المجتمع الأصلي البالغ عدده(٤٧٧) فرداً، وقد كشفت الدراسة عن وجود ضغوط نفسية مرتفعة لدى عينة الدراسة، كما كشفت عن وجود تفاوت في مدى امتلاك رجال الأمن للدافعية للإنجاز، وأوصت الدراسة بضرورة التقليل من كثرة الأوامر والتعليمات التي يصدرها القادة، وإيجاد حوافز لهم بدون تأخير، وأوصت كذلك بضرورة التقليل من الضغوط التي تمارسها الإدارة على العسكريين، وعدم التفرقة بينهم، وإعطائهم الحرية في إبداء آرائهم.

دراسة أحمد (٢٠٠٩): بعنوان" الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي ولاعبات ألعاب القوى في ضوء الجنس ونوع المسابقة"

هدفت الدراسة إلى إعداد استبيان خاص بالضغوط النفسية للاعبي ألعاب القوى ، والتعرف على الفروق بين لاعبي العاب القوى كلا على حده في ضوء نوع المسابقة والجنس في الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز ، والتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى متسابقين العاب القوى. وقد أجريت الدراسة على(٢٠٠)لاعب ولاعبة، واستخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية من إعدادها، وقياس الدافعية للإنجاز"تصميم جو ولس Gowillis " تعريب وتعديل علاوي (١٩٩٩). وقد أشارت أهم النتائج إلى بناء مقياس الضغوط النفسية للاعبي العاب القوى والذي يتكون من خمس محاور، (٤٠) عبارة، ووجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعات البحث الأربعة للاعبي ولاعبات (الجري – الرمي- الوثب- المركب) في محاور الضغوط النفسية، ووجود فروق دالة إحصائيا بين اللاعبين واللاعبات في مقياس الضغوط النفسية لصالح اللاعبات ، وفي مقياس الدافعية للإنجاز لصالح اللاعبين، ووجود فروق غير دالة إحصائيا بين مجموعات البحث الأربعة للاعبي ولاعبات (الجري- الرمي- الوثب- المركب) في محاور الدافعية للإنجاز، ووجود ارتباط عكسي دال إحصائي بين دافع إنجاز النجاح والضغوط النفسية وبين دافع تجنب الفشل والضغوط النفسية لدى لاعبي ولاعبات العاب القوى.

دراسة الثبيتي (٢٠٠٩) : بعنوان " قيم العمل والسلوك التو كيدي لدى عينة من طلاب الإعلام والصحفيين العاملين في بعض الصحف السعودية"

هدف البحث إلى التعرف على قيم العمل والسلوك التوكيدي الذي يتصف بها طلاب الإعلام والصحفيين العاملين في بعض الصحف السعودية. وطبقت الدراسة على عينة بلغت (١٠٠) طالب و(١٤٢) صحفي واستخدمت مقياس قيم العمل من إعداد علام وزايد (١٩٩٢) ومقياس السلوك التو كيدي من إعداد فرج (١٩٨٨). ومن أهم النتائج التي البحث كما يلي : قيم العمل السائدة لدى طلاب الإعلام (الانتماء للعمل، والدافعية للعمل، والفخر بالعمل، والقيمة الاجتماعية للعمل، والسعي إلى الترقي)، بينما قيم العمل السائدة لدى الصحفيين (الانتماء للعمل، والدافعية للعمل، والفخر بالعمل، والقيمة الاجتماعية للعمل).

دراسة علي(٢٠٠٩): بعنوان " التنبؤ بالضغوط المهنية من خلال الذكاء الوجداني وفاعلية الذات لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية"

استهدف البحث التعرف على العلاقة بين الضغوط المهنية والذكاء الوجداني، وفاعلية الذات، والكشف عن التأثير المحتمل للتفاعل الثنائي بين الذكاء الوجداني وفاعلية الذات على الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية. وقد تكونت عينة البحث من(٣٠٠)معلما من المرحلة الابتدائية بإدارة العريش التعليمية، طبق عليهم مقياس الذكاء الوجداني إعداد سكوت ورفاقها (schutte et al ,1998) ومقياس فاعلية الذات المدركة العامة (إعداد سكوارزر، وجورساليم ١٩٩٥)، وقائمة الضغوط المهنية :النسخة المهنية إعداد أوسيبو osipow (١٩٩٨).وقد انتهى البحث إلى وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين المتغيرين التابعين الذكاء الوجداني وفاعلية الذات، ووجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين فاعلية الذات العامة والضغوط المهنية.

دراسة نبهان (٢٠٠٨):بعنوان"الاحتراق النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى معلمي التربية الخاصة"

هدفت الدراسة إلى تقصى العلاقة بين فاعلية الذات والاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة ، حيث تكونت عينة الدراسة من(١٠٠) معلم ومعلمة واستخدم الباحث المنهج الوصفي للدراسة ومقياس الاحتراق من إعداد الباحث، ومقياس الفاعلية الذاتية والسمات الشخصية أيضا من إعداده، ، وكشفت الدراسة عن علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين فاعلية الذات والاحتراق المهني وعند وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات كل من معلمي ومعلمات التربية الخاصة التي ترجع للجنس والخبرة التدريبية والمؤهل الدراسي.

دراسة المزروع (٢٠٠٧):بعنوان" فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة فاعلية الذات بكل من الدافع للإنجاز، والذكاء الوجداني لدى عينة قوامها (٢٣٨) طالبة من طالبات جامعة أم القرى، حيث تم اختيارهن عشوائيا، وقد تراوحت أعمارهن بين(١٧-٢٤) سنة ، وطبق عليهن مقياس فاعلية الذات إعداد فان مالك ، والدافع للإنجاز إعداد قطامي، والذكاء الاجتماعي إعداد منصور وآخرون ،

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وأسفرت نتائج الدراسة على وجود ارتباط ايجابي ذو دلالة إحصائية بين درجات فاعلية الذات وكلا من درجات دافعية الإنجاز والذكاء الوجداني في أبعادة المختلفة ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات مرتفعات ومنخفضات دافعية الإنجاز في درجة فاعلية الذات لصالح مرتفعات الإنجاز.

دراسة شحام (٢٠٠٦):بعنوان" علاقة الضغوط المهنية بالاضطرابات السيكوسوماتية"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغط المهني والاضطرابات "السيكوماتية" لدى أساتذة التعليم المتوسط، ومعرفة مدى اختلاف العلاقة المدروسة بين العينة وفقا للخصائص الفردية. وقد أجريت الدراسة على (٣٤٢) فردا تم اختيارهم عشوائيا، واستخدمت الدراسة المقابلات، ومقياس الضغط المهني، واختبار تحرير العوارض السيكولوجية. وقد أثبتت النتائج وجود علاقة بين الضغوط والمصادر العلائقية والاضطرابات السيكوماتية، كما أظهرت النتائج وجود تكرار للمصادر العلائقية للضغط المهني مما يؤدي إلى مستويات شديدة له تراوحت في أغلبها بين المتوسط والمرتفع وبالتالي كان الارتباط بين الضغط المهني والاضطرابات السيكوماتية موجباً.

دراسة ياغي(٢٠٠٦): بعنوان " الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لعمال محافظات قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية في ضوء متغيرات، وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٨٣)عاملا من العمال الذين يحملون تصاريح دخول للعمل في الأراضي الفلسطينية المحتلة عام (١٩٨٤) من كافة محافظات القطاع. وقد كشفت الدراسة على أن عمال قطاع غزة يعانون من ضغوط نفسية كبيرة، وشكلت الضغوط الاقتصادية المرتبة الأولى، ثم ضغوط المعابر، ثم الضغوط الأسرية، ثم الضغوط الانفعالية، ثم الضغوط الاجتماعية. كما أظهرت الدراسة وجود صلابة نفسية عالية لدى العمال، كما اتضح وجود علاقة طردية دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية للضغوط النفسية والدرجة الكلية للصلابة النفسية. ولم تظهر الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغوط النفسية تعزى إلى متغير العمر، والحالة الاجتماعية، مع وجود فروق دالة بين الحالة الاجتماعية ودرجات ضغوط المعابر لصالح المطلقين.

دراسة دخان والحجار (٢٠٠٦) : بعنوان " الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لديهم ، إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة النفسية لديهم ، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة (٥٤١) طالبا وطالبة من كليات الجامعة التسعة بأقسامها المختلفة، واستخدم الباحثان استبانتين، الأولى لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة، والثانية لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج وكان من أهمها: أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (٦٢%) وأن معدل الصلابة النفسية لديهم (٧٧.٣٣%) كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط – عدا ضغوط بيئة الجامعة – تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور أي أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية – عدا المالية والدرجة الكلية – تعزى لمتغير الدخل الشهري.

دراسة البدور (٢٠٠٦): بعنوان" مستوى الضغوط النفسية وعلاقته بمستوى الدافعية لمديري مدارس الأمانة العامة للمؤسسات التربوية المسيحية في الأردن"

هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى الضغوط النفسية وعلاقته بمستوى الدافعية لمديري مدارس الأمانة العامة للمؤسسات التربوية المسيحية في الأردن. وقد تكون مجتمع الدراسة من (٨٦) مديراً. واستخدمت الباحثة أداتان: الأولى لقياس الضغوط النفسية ، والثانية لقياس الدافعية للمديرين. وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية وفقاً لإجابات المديرين أنفسهم. كما تبين وجود مستوى مرتفع من الدافعية لدى هؤلاء المديرين. وكان هناك ارتباط سلبي دال إحصائيا بين مستوى الضغوط النفسية للمديرين ومستوى الدافعية. كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى مديري المدارس تعزى لمتغيرات الجنس، والخبرة، والإقليم. فضلاً عن عدم وجود فروق في مستوى الدافعية تعزى لمتغيرات الجنس، والخبرة، والإقليم.

دراسة الأهواني(٢٠٠٥): بعنوان" مصادر الضغوط النفسية الدراسية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة والأزهرية (دراسة مقارنة)"

هدفت دراسة الأهواني إلى الكشف عن مصادر الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية، وبلغت عينة الدراسة(٣٦٠)طالبا وطالبة، واستخدم فيها الباحث مقياس مصادر الضغوط النفسية المدرسية من إعداد محيي الدين (٢٠٠٤) ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية من إعداد الباحث، ونتج عن الدراسة وجود علاقة إرتباطية سلبية دالة بين مصادر ضغوط البيئة المدرسية وفاعلية الذات الأكاديمية، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في مصادر ضغوط البيئة المدرسية بين المجموعتين.

دراسة لافي(٢٠٠٥): بعنوان" الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين وعلاقتها ببعض المتغيرات"

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن علاقة الضغوطات النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في سجون الإحتلال الإسرائيلي بمتغيرات (عمر زوجة الأسير، ومستواها التعليمي، والمستوى الاجتماعي والاقتصادي لها، وعدد أبنائها ومستوى التزامها بالقيم الدينية). واشتملت الدراسة على عينة تتكون من المجتمع الأصلي كله ويبلغ (٩٣) زوجة، واستخدم الباحث المقاييس التالية: مقياس الضغوطات النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال الإسرائيلي من إعداد الباحث، ومقياس الالتزام بالقيم الدينية. وقد توصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغوطات النفسية العامة لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين متوسطة، أما على الصعيد النفسي فهي فوق المتوسط، ودون المتوسط على الصعيد النفسجسمي ، أما على الصعيد الاجتماعي والاقتصادي فهو متوسطاً.

دراسة العلي وسحلول (٢٠٠٤):بعنوان" العلاقة بين فاعلية الذات ودافعية الإنجاز وأثرهما في التحصيل الأكاديمي لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة صنعاء"

هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين فاعلية الذات ودافعية الإنجاز لدى الطلبة في مدينة صنعاء وفحص آثار كلا منها ، والتفاعل بينهما في التحصيل الأكاديمي للطلبة ، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٢٥) طالبا وطالبة من الصف الثاني ثانوي بفرعية العلمي والأدبي ، وقد تم

اختيار العينة بطريقة عشوائية، واستخدم في الدراسة أداتين هما ، مقياس فاعلية الذات العامة "لشفارتسر" تعريب المنصور عام ١٩٩٣م ، ومقياس دافع الإنجاز للأطفال والراشدين "لهيرمانز" تعريب موسى ١٩٨١م، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين فاعلية الذات ودافعية الإنجاز لدى أفراد العينة، وعدم وجود فرق دال إحصائيا في التحصيل الأكاديمي للطلبة يعزى إلى مستويات فاعلية الذات أو إلى التفاعل بين فاعلية الذات ودافعية الإنجاز.

دراسة الدريوشي (٢٠٠٤): بعنوان" الضغوط المهنية التي تواجه الصحفيين العاملين في الصحافة الرياضية في المملكة العربية السعودية"

هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط المهنية التي تواجه الصحفيين العاملين في الصحافة الرياضية في المملكة العربية السعودية ومدى علاقة بعض المتغيرات الديموغرافية بمستوى الضغوط المهنية التي تواجه الصحفيين العاملين في الصحافة الرياضية في المملكة العربية السعودية. وتم استخدام استبانه قام الباحث بإعدادها تضمنت عدة محاور وفقًا لأهداف الدراسة وتساؤلاتها، وتم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة وبلغ عدد العينة (١٦٦) صحفي مقسمين إلى (٧٩) بالصحف غير المتخصصة بالرياضة و(٨٧) صحفي من العاملين في الصحف المتخصصة في الرياضة، واتضح من النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن الضغوط الاقتصادية بدرجة فوق المتوسط هي أكثر وأهم الضغوط التي يتعرض لها الصحفيين ، وتأتي بعدها في درجة الأهمية الضغوط الاجتماعية، وفي ضوء هذه النتائج تم وضع مجموعة من التوصيات التي يمكن أن تساعد في الحد من الضغوط المهنية التي تواجه الصحفيين العاملين في الصحافة الرياضية في المملكة العربية السعودية.

دراسة الزعبي (٢٠٠٣): "ضغوط العمل وعلاقتها بالدافعية نحو العمل لدى رؤساء الأقسام الأكاديمية في الجامعات الأردنية"

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى ضغوط العمل التي يعاني منها رؤساء الأقسام الأكاديمية في الجامعات الأردنية ، و مستوى دافعيتهم نحو العمل ، فضلا عن التعرّف على درجة اختلاف الدافعية نحو العمل تبعاً لاختلاف ضغوط العمل ، وسنوات الخبرة في العمل ، والمساندة

الاجتماعية، ونوع الجامعة. وقد تكونت عينة الدراسة من مجتمع الدراسة كاملاً وعدد أفراده (٣٧٢) رئيس قسم، واستخدمت في هذه الدراسة أداتان، وهما: أداة ضغوط العمل ، وأداة الدافعية نحو العمل. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى ضغوط العمل لدى أفراد عينة الدراسة كان متوسطا ، وأن مستوى الدافعية نحو العمل لدى أفراد عينة الدراسة كان عاليا ً، وهناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى ضغوط العمل ومستوى الدافعية نحو العمل.

دراسة الشعراوي (٢٠٠٠) : بعنوان "فاعلية الذات و علاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية"

هدفت الدراسة إلى بحث الفروق بين الجنسين، وبين الصفين الأول الثانوي والثاني الثانوي في فاعلية الذات ، وكذا تأثير تفاعل (الجنس، الصف الدراسي) في تباين درجات الطلاب على مقياس فاعلية الذات وتحديد علاقة فاعلية الذات بالدافع للإنجاز الأكاديمي، والتوجه الشخصي، وتحقيق الذات، والاتجاه نحو التعلم الذاتي وتألفت عينة الدراسة من (٤٦٧)من الطلاب بالصفين الأول والثاني الثانوي. واستخدم الباحث مقياس فاعلية الذات والدافع للإنجاز الأكاديمي من إعداده، واختبار التوجه الشخصي وقياس تحقيق الذات "لشوستروم"، ترجمة وإعداد "طلعت منصور و"فيولا الببلاوي "، ومقياس التوجه نحو التعلم الذاتي "لججلينمو"، ترجمة وإعداد "صلاح مراد "، وكشفت نتائج الدراسة بعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين ، وكذا الصفين الأول والثاني الثانوي في متوسطات درجات فاعلية الذات، ولا يوجد تفاعل دال إحصائيا لتفاعل الجنس والصف الدراسي في تباين درجات الطلاب على مقياس فاعلية الذات وكل من الإنجاز الأكاديمي، والتوجه الشخصي وتحقيق الذات والاتجاه نحو التعلم الذاتي.

دراسة المهنا (١٩٩٧) : بعنوان" دراسة بعض المتغيرات النفسية اللازمة للنجاح في ممارسة مهنة الصحافة"

هدفت الدراسة للكشف عن سمات الشخصية اللازمة لممارسة مهنة الصحافة بوجه عام و في مختلف التخصصات، والكشف عن السمات الشخصية ضمن المتغيرات النفسية اللازمة لممارسة مهنة الصحافة في كل تخصص من تخصصات الصحافة، وتكونت عينة البحث من (٤٠) من الصحفيين الذين يمارسون المهنة فى مختلف الصحف بمختلف المناطق بالمملكة

العربية السعودية و تتراوح أعمارهم ما بين(٢٠- ٥٢ سنة) من الجنسين. واستخدم الباحث الأدوات التالية :الدراسة السيكومترية (استبانة سمات الشخصية للصحفي) إعداد الباحث، و(اختبار تفهم الموضوع) للدراسة الإكلينيكية ، و قبلها(استمارة المقابلة الشخصية : تاريخ الحالة) إعداد صلاح مخيمر. وأسفرت نتائج الدراستين السيكومترية و الإكلينيكية عن الآتي : احتلت السمات الاجتماعية المركز الثاني، فيما احتلت السمات العقلية المركز الأول، و احتلت السمات الرياضية المركز الخامس، وتمثلت السمات القيادية في سمات أخرى هي الثقافية و الاجتماعية و الوجدانية و الحركية والجسمية ، تلتها في النسبة السمات الخلقية و الدينية و الانفعالية.

ثانياً: الدراسات الأجنبية :

دراسة رود ينبيري ورينك (Roddenberry &Renk,2010): بعنوان "مركز الضبط وفاعلية الذات كمتغيرات وسيطة في العلاقات بين الضغوط والمرض لدى طلبة الجامعة"

هدفت الدراسة إلى التحقق من دور مركز الضبط وفاعلية الذات كمتغيرات نفسية وسيطة في العلاقات بين الضغوط والمرض لدى طلبة الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٤٤) طالبا ً، منهم (٣٣١) من الإناث و(١١١) من الذكور ، شملت الطلبة الأمريكيين من أصل قوقازي وآسيوي وأفريقي وغير ذلك، وأظهرت نتائج الدراسة أن استراتيجيات التدخل المستندة إلى نظرية فاعلية الذات لها تأثير ايجابي على الإحساس بالهدف من الحياة.

دراسة تشو شانج وسان يان (٢٠٠٩): بعنوان" دور الكفاءة الذاتية لبرنامج مساعدي الموظفين في الاحتراق الوظيفي المرتبط بالضغوط النفسية"

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف دور الكفاءة الذاتية لبرنامج مساعدي الموظفين في الاحتراق الوظيفي المرتبط بالضغوط النفسية. وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠٥) من العاملين في الصناعات ذات التكنولوجيا العالية في كلية العلوم في تايوان، وأظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط يمكن أن تؤثر سلبا وبشكل غير مباشر في الاحتراق الوظيفي من خلال الكفاءة الذاتية.

دراسة باباك وآخرون (Babak et al,2008) : بعنوان" الصحة النفسية وعلاقتها بالضغط الإدراكي وفاعلية الذات المدركة بين المراهقين الذكور من الطلاب"

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين حالة الصحة النفسية وعلاقتها بالضغط الإدراكي وفاعلية الذات المدركة بين المراهقين الذكور من الطلاب ، وقد بلغت عينة الدراسة (٨٦٦) طالبا من طلاب المدارس العليا ، واستخدم الباحث مقياس الصحة العامة إعداد (Gold berg et al,1997)، ومقياس الاكتئاب الحاد والضغوط من إعداد (Cohen,1993)، ومقياس فاعلية الذات إعداد (Sohwarzer& Jeruslem 1955)، وكشفت نتائج الدراسة إلى أن فاعلية الذات تؤثر على الصحة النفسية والاستجابة للضغوط لدى المراهقين ، وأوضحت نتائج الدراسة أن الذين لديهم فاعلية ذات عاليه و مرتفعه يستطيعون مواجهة الضغوط وصحتهم النفسية جيدة بينما الذين لديهم فاعلية ذات أقل يصعب عليهم التعامل مع الضغوط أو مواجهتها مما يؤدي إلى زيادة التوتر والتعرض للقلق والاضطراب النفسي.

وفي دراسة قامت بها ايجليسيا وآخرون(Iglesia et al,2005) : بعنوان" بحث العلاقة بين فاعلية الذات وكل من القلق والضغط النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة"

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات وكل من القلق والضغط النفسي لدى عينة من طلاب الجامعةى، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٦) طالباً واستخدمت الدراسة مقياس فاعلية الذات، ومقياس القلق، ومقياس الضغط النفسي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين فاعلية الذات وكل من القلق والضغط النفسي، وأن الاسترخاء العضلي له دور في خفض مستوى القلق والضغط النفسي لدى طلاب الجامعة.

دراسة كوفمان وجيليجان (Coffman&Gillgan,2003) : بعنوان" المساندة الاجتماعية والضغوط المدركة وفاعلية الذات والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة"

هدفت الدراسة إلى التحقق من العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط المدركة ، وفاعلية الذات ، والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٩٤) طالباً جامعيا في السنة الأولى، وأظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب الذين سجلوا مستويات مرتفعة من

الرضا عن الحياة سجلوا مستويات منخفضة من الضغوط، والطلاب الذين سجلوا مستويات مرتفعة من فاعلية الذات سجلوا مستويات متوسطة من الضغوط.

دراسة دوير وكيومينقس (Dwyer&Cummings,2001) : بعنوان" الضغوط وفاعلية الذات والمساندة الاجتماعية واستراتيجيات التأقلم لدى طلبة الجامعة الكندية"

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية ، واستراتيجيات التأقلم والضغوط، وتكونت عينة الدراسة من (٧٥) من طلبة الجامعة الكندية. وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين فاعلية الذات والضغوط. كما أظهرت نتائج الدراسة أن أفراد العينة الذين استخدموا استراتيجية التأقلم القائمة على التجنب كان لديهم مستويات عالية من الضغوط.

ثالثاً: تعقيب عام على الدراسات السابقة.

من خلال استعراض الدراسات السابقة التي بحثت المتغيرات المتعلقة بالدراسة الحالية وإنْ لم تكن جميعها مجتمعه في نفس الدراسة ، يتضح أن الضغوط النفسية ظاهرة مرتبطة بالمهن المختلفة ، وأن الدافعية ركيزة مهمة للنجاح في العمل وتحقيق الإنجازات الإبداعية فيه ، وأن الفاعلية الذاتية هي أحد مفاتيح النجاح في قيادة الجماعات وبناء العلاقات والكفاءة في العمل.

إن المتتبع للدراسات التي تم استعراضها يلاحظ وفرة كبيرة في الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية ، كما يلاحظ أنه في الوقت الذي بات موضوع الدافعية للإنجاز والفاعلية الذاتية يشغل بال الباحثين والمهتمين ، إلا أن الميدان التربوي العربي والأجنبي لم يعط عينة الصحفيين الاهتمام الكافي من حيث الدراسة والاستقصاء، وبالأخص في مجال علم النفس، وقد لوحظ ما يلي :

أولاً: من حيث الهدف

على مستوى الدراسات التي تتعلق بالضغوط النفسية ، لوحظ من حيث الهدف أنها هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى فئات مختلفة وباختلاف بعض المتغيرات ، والكشف عن أسباب الضغوط النفسية، كما كانت تحتوي على دراسات هدفت إلى الكشف عن

مستوى الضغوط النفسية والمسئولية الاجتماعية لدى ضباط إسعاف حرب غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات، كما أن هناك دراسات هدفت إلى الكشف عن علاقة الضغوطات النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال الاسرائيلي بعدة متغيرات، ودراسات هدفت إلى الكشف عن علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات مثل المسؤولية الاجتماعية ، الصلابة النفسية ، الضغوط المهنية، وكذلك دراسة (لافي، ٢٠٠٥) والتي هدفت للكشف عن علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات منها عمر زوجة الأسير، ومستواها التعليمي، والمستوى الاجتماعي والاقتصادي لها، وعدد أبنائها، ومستوى الالتزام بالقيم الدينية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال.

أما بالنسبة للدراسات التي تتعلق بالضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز ، فكانت من حيث الهدف تنقسم إلى: دراسات هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية والفروق بين الطلبة منخفضي الضغوط و مرتفعي الضغوط في مستوى الروح المعنوية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية، وهناك بعض الدراسات تهدف إلى التعرف على علاقة بعض المتغيرات بالدافعية للإنجاز، وهناك دراسات هدفت إلى تقصي فاعلية برنامج قائم على أساس الإرشاد في خفض مستوى الضغوط النفسية.

أما على مستوى الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات ، فكانت هناك دراسات تهدف إلى التعرف على العلاقة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات ، وهناك دراسات ربطت بعض المتغيرات بفاعلية الذات مثل التوتر والقلق والضغط النفسي ، وعلاقته بفاعليه الذات.

وبخصوص الدراسات التي تناولت بعض المتغيرات النفسية وطبقت على عينة الصحفيين، فكانت هناك دراسات تهدف إلى التعرف على مستوى الضغوط المهنية التي تواجه الصحفيين وعلاقة بعض المتغيرات الديموغرافية ، كما أن هناك دراسات هدفت للكشف عن سمات الشخصية اللازمة لممارسة مهنة الصحافة بوجه عام و في مختلف التخصصات، وأخيراً فهناك دراسات هدفت إلى التعرف على قيم العمل والسلوك التوكيدي الذي يتصف بها طلاب الإعلام والصحفيين العاملين.

ثانياً: من حيث المنهج:

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة فكما تباينت من حيث أهدافها ، فهي متباينة ومختلفة من حيث منهجها ، فهناك دراسات استعانت بالمنهج الوصفي ، ودراسات أخرى استعانت بالمنهج الوصفي التحليلي ، ودراسات استعانت بالمنهج الإرتباطي **المزروع (٢٠٠٧)**، ودراسات استعانت بالمنهج التجريبي ، ودراسات استعانت بالمنهج البنائي.

ثالثاً: من حيث العينة:

اختلفت الدراسات السابقة من حيث العينة ، فعلى مستوى الدراسات التي تتعلق بالضغوط النفسية ، فاهتم الباحثون بالعديد من الشرائح منها ضباط الإسعاف ، وزوجات الأسرى، طلبة الجامعات ، المعلمين، مدراء المدارس، المراهقين، وبعض المهنيين، وغيرها.

أما على مستوى دراسات التي تعلقت بالدافعية للإنجاز، فهي أيضا كانت تطبق على فئات مختلفة منها طلبة الجامعات وعدد من المهنيين ورجال الأمن بالإضافة إلى بعض الفئات الأخرى.

أما على مستوى الدراسات التي تعلقت بفاعلية الذات ، فهي أيضا كانت تطبق على فئات مختلفة منها طلبة الجامعات مهنيين والممرضين والطلبة.

وفيما يخص دراسات الصحفيين فهي أيضاً اختلفت من حيث العينة ، فبعضها طبق على الصحفيين الطلبة ، وعلى الصحفيين بوجه عام والصحفيين العاملين على رأس عملهم.

رابعاً : من حيث الأساليب الإحصائية :

تنوعت الأساليب الإحصائية في الدراسات السابقة تبعا لتنوع أهدافها ، ومن أكثر الأساليب الإحصائية شيوعا في تلك الدراسات:

حساب المتوسطات الحسابية ، معاملات الارتباط ، الانحرافات المعيارية ، تحليل التباين ، اختبار(ت)، والتحليل العاملي، ولقد استنارت الدراسة الحالية بهذه الأساليب واستخدم الباحث معظمها إضافة إلى اختبار تحليل التباين الأحادي ONE WAY ANOVA

خامساً : من حيث النتائج:

لاحظ الباحث أن نتائج الدراسات السابقة كانت متباينة فيما بينها ، فعلى مستوى دراسات الضغوط النفسية نلاحظ بأن هناك دراسات أثبتت أن مستوى الضغوط النفسية كان متوسطاً ، مثل دراسة (دخان والحجار،٢٠٠٦) بينما أظهرت دراسات أخرى أن مستوى الضغوط النفسية كان يترواح مابين المتوسط والمرتفع كما هو الحال في دراسة (شحام،٢٠٠٦)، ومنها دراسات أكدت على أن مستوى الضغوط النفسية منخفض، وأظهرت بعض الدراسات وجود علاقات موجبة بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات ، بينما أكدت دراسات أخرى على وجود علاقة سالبة بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات.

وعلى مستوى دراسات الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز نلاحظ بأن هناك دراسات أكدت على وجود علاقة سالبة بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز ، وهناك دراسات مثل (دراسة العمري،٢٠١٢) أكدت على على وجود مستوى من الضغوط النفسية المدرسية والإنجاز الأكاديمي والصحة النفسية بدرجة متوسطة، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية سالبة وعكسية بين درجات الضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي والصحة النفسية.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الشاعر(٢٠١١) في عدم وجود فروق بين مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات الدراسة (الجنس، الحالة الاجتماعية، الخبرة، التعرض لحوادث سابقة، فقدان أحد الزملاء، منطقة العمل)، واختلفت معها في فيما يخص متغير التعرض لاستهداف مباشر خلال فترة الحرب، حيث كشفت دراسة الشاعر عن وجود فروق في هذا المتغير لصالح اللذين لم يتعرضوا لاستهداف مباشر خلال الحرب.

واتفقت كذلك مع نتائج دراسة البدور (٢٠٠٦)، والزغبي (٢٠٠٣) في عدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات (الجنس، الخبرة، والإقليم). واختلفت مع نتائج دراسة دخان والحجار (٢٠٠٦) فيما يخص متغير الجنس والتي كشفت نتائجها عن وجود فروق في هذا المتغير لصالح الذكور في حين لم تجد الدراسة الحالية أي فروق.

كما اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة ياغي (٢٠٠٦) والتي كشفت نتائجها عن وجود فروق بين مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المطلقين ، في حين لم تجد الدراسة الحالية أي فروق.

واختلفت كذلك مع نتائج دراسة حمدان (٢٠١٠) في وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث ، في حين لم تكشف نتائج الدراسة الحالية عن وجود أي فروق.

وهناك الدارسات التي ربطت بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز ، فكانت الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس في دراستين لصالح الإناث مثل دراسة(حمدي،٢٠١٠)و (أحمد،٢٠٠٩). كما لاحظنا بأن هناك دراسات أثبتت عن وجود علاقة بين الدافعية للإنجاز وبعض المتغيرات ، وهناك دراسات أظهرت أن هناك علاقة سالبة بين الدافعية للإنجاز وبعض المتغيرات.

أما على مستوى دراسات الصحفيين فأظهرت أن الضغوط الاقتصادية بدرجة فوق المتوسط هي أكثر وأهم الضغوط التي يتعرض لها الصحفيين الاجتماعية دراسة (الدريوشي،١٩٩٤)، في حين كشفت نتائج الدراسة الحالية عن أن المحور المهني في أعلى مراتب الضغوط.

أما دراسة مهنا(١٩٩٧) فأسفرت عن أن احتلت السمات الاجتماعية المركز الثاني، فيما احتلت السمات العقلية المركز الأول.

واستفاد الباحث من الدراسات السابقة في عدة جوانب ، منها صياغة مشكلة دراسته وتساؤلاتها ، كما استفاد من البرامج المقترحة لخفض مستوى الضغوط النفسية أو رفع مستوى الدافعية للإنجاز وفاعلية الذات.

كما استفاد الباحث من الدراسات السابقة في بناء مقاييس الدراسة الحالية ، والتعرف على أبعاد الضغوط النفسية ، وأبعاد الدافعية للإنجاز التي تبناها الباحثين.

سادساً : ما تميزت به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة :

تتميز الدراسة الحالية في أن موضوعها يعد مختلفا ، حيث إنه ضم عنوانا ميزته الفترة الزمنية ، وحدث تاريخي وهو حرب غزة (حرب الأيام الثمانية – حجارة السجيل– ٢٠١٢)، كما استهدف عينة وشريحة مهنية مهمة في مجتمعنا الفلسطيني (الصحفيين) لم يتم تناولها من الجانب السيكولوجي في فلسطين (على حد علم الباحث)، كما كان لهدفها والذي يهتم بالكشف عن الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى الصحفيين بعد حرب غزة، مدلولات تفيد الأخصائيين النفسيين والمدربين والمهتمين في مجال تطوير المنظومة الإعلامية للمجتمع الفلسطيني والارتقاء بكوادرها، كما وتكمن خصوصية الدراسة الحالية في أنها تتبنى أبعاد الضغوط النفسية تتمثل بما يلي: (البعد المهني ، البعد المعرفي، البعد الجسمي ، البعد الاجتماعي، البعد الانفعالي، البعد السلوكي). وأبعاد الدافعية للإنجاز متمثلة في (بعد المثابرة والنضال، وبعد الشعور بالمسؤولية ، وبعد السعي نحو التفوق ، وبعد التغلب على العوائق والصعوبات، وبعد المكافآت المادية والمعنوية، بعد المنافسة).

وقد لاحظ الباحث عدم تناول متغيرات الدراسة الحالية (الضغوط النفسية وفاعلية الذات ، لدافعية للإنجاز) لدى الصحفيين (على حد علمه) فكانت هذه الدارسة بمثابة أول دراسة تربط بين المتغيرات الثلاثة السابقة.

لذلك فإن الباحث يرجو من هذه الدراسة أن تكون مكملة للجهود العربية والتي بذلت في موضوع الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز ، أو الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات، وأن تقدم جهداً ، ومعرفة جديدة مضافة إلى ميدان علم النفس بشكل عام ، وإلى مجال علم النفس الإعلامي والمهني بشكل خاص.

فروض الدراسة :

١- لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a = 0.05$) بين متوسطات الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة وبين المتوسط الحيادي في الدراسة وهو ٣ ".

٢- لا توجد هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a = 0.05$) بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة".

٣- لا توجد هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a = 0.05$) بين الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة".

٤- لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a = 0.05$) بين متوسط الدافعية للإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمستوى الضغوط النفسية (المرتفعة جداً- المرتفعة – المتوسطة- المنخفضة- المنخفضة جداً).

٥- لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a = 0.05$) بين متوسط فاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمستوى الضغوط النفسية (المرتفعة جداً- المرتفعة – المتوسطة- المنخفضة- المنخفضة جداً).

٦- لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a = 0.05$) بين متوسط الضغوط النفسية لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى للمتغيرات التالية :(الجنس، الحالة الاجتماعية، سنوات الخبرة، الراتب، التعرض لحوادث سابقة في العمل، التعرض لاستهداف أثناء الحرب، فقدان أحد الزملاء أثناء الحرب، منطقة العمل خلال الحرب).

٧- لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a = 0.05$) بين متوسط الدافعية للإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى للمتغيرات التالية : (الجنس، الحالة الاجتماعية، سنوات الخبرة، الراتب، التعرض لحوادث سابقة في العمل، التعرض لاستهداف أثناء الحرب، فقدان أحد الزملاء أثناء الحرب، منطقة العمل خلال الحرب).

٨- لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a = 0.05$) بين متوسط فاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى للمتغيرات التالية (الجنس، الحالة الاجتماعية، سنوات الخبرة، الراتب، التعرض لحوادث سابقة في العمل، التعرض لاستهداف أثناء الحرب، فقدان أحد الزملاء أثناء الحرب، منطقة العمل خلال الحرب)".

الصعوبات التي واجهت الباحث أثناء تطبيقه للدراسة الحالية :

١- الانقطاع المستمر للتيار الكهربائي عن قطاع غزة ، الأمر الذي أعاق الباحث أثناء إعداد الدراسة ، مما أثّر سلبا على سرعة انجاز الدراسة النظرية والتطبيقية ، حيث طبقت الدراسة فعليا على عينة الصحفيين بعد انتهاء الحرب على غزة بما يقارب تسعة أشهر، مما قد يكون أثر على نتائج الدراسة .

٢- صعوبة التواصل مع عينة الصحفيين، وذلك بسبب طبيعة عملهم ، ولعدم تواجدهم في نقابة الصحفيين بشكل جماعي، وتواجدهم على رأس عملهم في وكالات الأنباء التي يعملون لصالحها، والتي تتواجد في أماكن متفرقة في قطاع غزة الأمر الذي أجهد الباحث في عملية التواصل معهم لتطبيق أدوات الدراسة عليهم .

٣- خصوصية عمل الصحفيين الفلسطينيين في قطاع غزة ، مما يجعلهم عرضةً للضغوط النفسية ومواجهة المخاطر بشكل متكرر ، والتي قد تختلف عن فئة أخرى من نفس النوع في بيئات أخرى ، الأمر الذي أوجب تطبيق متغيرات الدراسة على هذه الفئة. لذا فقد وجد الباحث ندرة في الدراسات السابقة التي تناولت نفس الموضوع على عينة الصحفيين في بيئات أخرى (حسب اطلاعه)، وكذلك شح الدراسات التي تناولت متغيرات نفسية أخرى على عينة الصحفيين ، والتي اجتهد الباحث في الوصول إليها ، حسب إمكاناته واطلاعه المتواضعان ، وقد تم إدراجها ضمن قائمة الدراسات السابقة.

٤- خصوصية الشريحة المهنية التي تناولها البحث ، فكان لابد من إعداد مقاييس تتناسب بشكل خاص مع طبيعة الضغوط النفسية التي يمرون بها حسب عملهم وصعوباته ، ودافعيتهم للإنجاز ، وفاعليتهم الذاتية من جانب مهنتهم ، الأمر الذي جعل الباحث يجتهد في الوصول إلى أبرز المظاهر التي تميزهم عن غيرهم من الفئات الأخرى من خلال مقابلاتهم ، وتحسس تلك الجوانب الخاصة بهم وبطبيعة عملهم .

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة.

مجتمع الدراسة.

عينة الدراسة.

الأدوات المستخدمة في الدراسة.

الأساليب الإحصائية.

إجراءات التطبيق.

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة

مقدمة:

يتناول هذا الفصل وصفاً لمنهج الدراسة ، والأفراد مجتمع الدراسة وعينتها ، وكذلك أدوات الدراسة المستخدمة وطرق إعدادها ، وصدقها وثباتها ، كما يتضمن هذا الفصل وصفاً للإجراءات التي قام بها الباحث في تقنين أدوات الدراسة وتطبيقها ، وأخيراً المعالجات الإحصائية التي اعتمد الباحث عليها في تحليل الدراسة.

أولاً منهجية الدراسة :

من أجل تحقيق أهداف الدراسة اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي ، والذي يقصد به دراسة ظواهر وأحداث قائمة موجودة متاحة للدراسة والقياس ، كما هي دون تدخل الباحث في مجرياتها، ويستطيع الباحث أن يتفاعل معها فيصفها ويحللها(الأغا،٢٠٠٠: ٤٣).

ثانياً: مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع الصحفيين العاملين في وكالات الأنباء المختلفة في قطاع غزة والبالغ عددهم (٤٠٠) صحفي، وذلك حسب إحصائية نقابة الصحفيين في قطاع غزة للعام ٢٠١٣ – ٢٠١٤م

ثالثاً : عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من التالي :

١. العينة الاستطلاعية: Pilot Sample

بعد إعداد الباحث لأدوات الدراسة التي ينوي استخدامها قام بتجريبها على عدد معين من أفراد المجتمع الأصلي بلغ (٣٠) صحفي موزعين عشوائياً على عدد من وكالات الأنباء في قطاع غزة، وذلك لاكتشاف ما بهذه الأدوات من ثغرات يمكن معالجتها ، وللتأكد من ملائمتها للبيئة المحلية ، ولتقنينها ، والتحقق من صدقها وثباتها.

٢. عينة الدراسة الفعلية : Actual Sample

حيث قام الباحث باختيار عينة عشوائية بسيطة ممثلة للمجتمع الأصلي للدراسة بمعدل ٥٠% منهم والبالغ عددهم (٢٠٠) من الصحفيين العاملين في وكالات الأنباء في قطاع غزة، وقد تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية، وفيما يلي توضيح لمواصفات هؤلاء الأفراد.

الوصف الإحصائي لعينة الدراسة وفق الخصائص والسمات الشخصية

- **توزيع أفراد العينة حسب الجنس**

يتبين من جدول رقم (١) أن نسبة الصحفيين الذكور في عينة الدراسة بلغت (88.5%)، أما نسبة الإناث بلغت (11.5%)

جدول رقم (١) توزيع أفراد العينة حسب الجنس

الجنس	ذكر	أنثى	الإجمالي
التكرارات	177	23	200
النسبة	88.5	11.5	100

- **توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية**

يتبين من الجدول التالي رقم (٢) أن نسبة الصحفيين العازبين في عينة الدراسة بلغت (39.5) أما نسبة الصحفيين المتزوجين في عينة الدراسة بلغت (54) أما نسبة الصحفيين الأرامل في عينة الدراسة بلغت (6.5).

جدول رقم (٢) توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	أعزب	متزوج	أرمل	الإجمالي
التكرارات	79	108	13	200
النسبة	39.5	54	6.5	100

§ توزيع أفراد العينة حسب سنوات الخبرة

يتبين من الجدول رقم (٣) أن نسبة الصحفيين التي تقل خبرتهم عن ٥ سنوات في عينة الدراسة بلغت (43)، أما نسبة الصحفيين التي تزيد خبرتهم عن ٥سنوات وتقل عن ١٠ سنوات في عينة الدراسة بلغت (41.5)، أما نسبة الصحفيين الذين تزيد خبرتهم عن ١٠ سنوات في عينة الدراسة بلغت (15.5).

جدول رقم (٣) – توزيع أفراد العينة حسب سنوات الخبرة

سنوات الخبرة	أقل من ٥ سنوات	أكثر من ٥ وأقل من ١٠ سنوات	١٠ سنوات فأكثر	الإجمالي
التكرارات	86	83	31	200
النسبة	43	41.5	15.5	100

§ توزيع أفراد العينة حسب الراتب الشهري

يتبين من الجدول رقم (٤) أن نسبة الصحفيين في عينة الدراسة الذين يتقاضون راتب شهري أقل من ١٠٠٠ شيكل بلغت (26%)، أما نسبة الذين يتقاضون راتب شهري أكثر من (١٠٠٠) شيكل ، وأقل من (١٨٠٠) شيكل بلغت (30.5%)، أما نسبة الذين يتقاضون راتب شهري أكثر من (١٨٠٠) شيكل وأقل من (٢٣٠٠) شيكل بلغت (19.5%)، أما نسبة الذين يتقاضون راتب شهري أكثر من (٢٣٠٠) شيكل بلغت (24%).

جدول رقم (٤) توزيع أفراد العينة حسب الراتب الشهري

الراتب	أقل من ١٠٠٠ شيكل	من ١٠٠٠ إلى ١٨٠٠شيكل	أكثر من ١٨٠٠ إلى ٢٣٠٠	٢٣٠٠ شيكل فأكثر	الإجمالي
التكرارات	52	61	39	48	200
النسبة	26	30.5	19.5	24	100

§ توزيع أفراد العينة حسب تعرضهم لحوادث عمل سابقة

يتبين من جدول رقم (٥) أن نسبة الصحفيين في عينة الدراسة الذين تعرضوا لحوادث عمل سابقة بلغت (38%) أما نسبة الصحفيين الذين لم يتعرضوا لحوادث عمل بلغت (62%)

جدول رقم (٥) توزيع أفراد العينة حسب تعرضهم لحوادث عمل سابقة

حوادث العمل السابقة	نعم	لا	الإجمالي
التكرارات	76	124	200
النسبة	38	62	100

§ توزيع أفراد العينة حسب الاستهداف خلال الحرب

يتبين من جدول رقم (٦) أن نسبة الصحفيين في عينة الدراسة الذين تعرضوا للاستهداف في الحرب بلغت (26%) أما نسبة الصحفيين الذين لم يتعرضوا للاستهداف في الحرب بلغت (74%).

جدول رقم (٦) توزيع أفراد العينة حسب الاستهداف خلال الحرب

الاستهداف بالحرب	نعم	لا	الإجمالي
التكرارات	52	148	200
النسبة	26	74	100

§ توزيع أفراد العينة حسب فقدان أحد الزملاء في الحرب

يتبين من جدول رقم (٧) أن نسبة الصحفيين في عينة الدراسة الذين فقدوا أحد الزملاء في الحرب بلغت (51.5%) أما نسبة الصحفيين الذين لم يفقدوا أحد الزملاء في الحرب بلغت(48.5%)

جدول رقم (٧) توزيع أفراد العينة حسب فقدان أحد الزملاء في الحرب

فقدان احد الزملاء	نعم	لا	الإجمالي
التكرارات	103	97	200
النسبة	51.5	48.5	100

§ توزيع أفراد العينة حسب منطقة العمل

يتبين من جدول رقم (٨) أن نسبة الصحفيين في عينة الدراسة الذين يعملون أثناء الحرب في منطقة شمال غزة بلغت (5.5%) أما نسبة الصحفيين الذين يعملون في مدينة غزة بلغت (63%) أما نسبة الصحفيين الذين يعملون في المنطقة الوسطى بلغت (6%). أما نسبة الصحفيين الذين يعملون في منطقة خانيونس بلغت (8.5%) أما نسبة الصحفيين الذين يعملون في منطقة رفح بلغت (4.5%) أما نسبة الصحفيين الذين يعملون في أكثر من منطقة بلغت (12.5%)

جدول رقم (٨) توزيع أفراد العينة حسب منطقة العمل

منطقة العمل	شمال غزة	مدينة غزة	المنطقة الوسطى	خانيونس	رفح	أكثر من منطقة	الإجمالي
التكرارات	11	126	12	17	9	25	200
النسبة	5.5	63	6	8.5	4.5	12.5	100

§ توزيع أفراد العينة حسب متوسط الضغوط النفسية

يتبين من الجدول التالي رقم (٩) أن نسبة الصحفيين في عينة الدراسة ذوي الضغوط النفسية المرتفعة جداً بلغت(0%) أما نسبة الصحفيين ذوي الضغوط النفسية المرتفعة بلغت (6%) أما نسبة الصحفيين ذوي الضغوط النفسية المتوسطة بلغت (52%)في حين أن نسبة الصحفيين ذوي الضغوط النفسية المنخفضة بلغت (38%) أما نسبة الصحفيين ذوي الضغوط النفسية المنخفضة جداً بلغت (4%).

جدول رقم (٩) توزيع أفراد العينة حسب متوسط الضغوط النفسية

مستوى الضغوط	التكرارات	النسبة
مرتفعة جداً	٠	%٠
مرتفعة	١٢	%٦
متوسطة	١٠٤	%٥٢
منخفضة	٧٦	%٣٨
منخفضة جداً	٨	%٤
الإجمالي	٢٠٠	%١٠٠

أدوات الدراسة :

قام الباحث بإعداد بطارية أدوات لتطبيقها على عينة الدراسة ، وذلك لقياس "الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة.

خطوات بناء أدوات الدراسة

أولاً: محور البيانات الشخصية:

قام الباحث بتحديد المتغيرات الديموغرافية والتي يراد من الدراسة الكشف عن مدى تأثيرها على متغيرات الدراسة (الضغوط النفسية، والدافعية للإنجاز، وفاعلية الذات) وهي كالتالي : (نوع الجنس ، الحالة الاجتماعية ، عدد سنوات الخبرة ، الراتب، التعرض لحوادث سابقة أثناء العمل ، التعرض لاستهداف مباشر أثناء الحرب، فقدان أحد الزملاء أثناء العمل في الحرب، منطقة العمل أثناء الحرب).

ثانيا: مقياس الضغوط النفسية

مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث وتكونت الأداة من (55) فقرة موزعة على ستة أبعاد رئيسية هي: البعد المهني ويتكون من (١١) فقرة من فقرة (١-١١)، البعد المعرفي ويتكون من (٦) فقرات من فقرة(١٢-١٧)، البعد الجسمي ويتكون من (٦) فقرات من فقرة (١٨-٢٣)، البعد الاجتماعي ويتكون من (١٠) فقرات من فقرة(٢٤-٣٣)، البعد الانفعالي ويتكون من (١٣) فقرة من فقرة (٣٤-٤٦)، وأخيراً البعد السلوكي ويتكون من (٩) فقرات من فقرة (٤٧-٥٥).

خطوات بناء مقياس الضغوط النفسية :

- **الصورة الأولية:**

في البداية قام الباحث بالإطلاع على كثير من الدراسات السابقة والبحوث في مجال الضغوط النفسية ، والإطلاع على مقاييس الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفاعلية الذات ، كما التقى الباحث بمجموعة بؤرية من الصحفيين مكونة من ٢٠ صحفي، لتحديد طبيعة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الصحفيين بما يتناسب مع واقعهم الذي يعيشونه. وقد قام الباحث ببناء

أداته الخاصة بالدراسة والتي قسمها إلى عدد من الأبعاد اشتملت على المظاهر المرتبطة بكل مقياس ، بحيث ترتبط الفقرات بأهداف الدراسة ومشكلتها. أنظر ملحق (٤) لبيان الصورة الأولية للمقياس.

- **الصورة النهائية:**

من أجل إخراج المقياس في صورته النهائية ، قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على عدد من المختصين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي والصحة النفسية والإحصاء ، وبلغ عدد فريق السادة المحكمين (٧) أعضاء محكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بالجامعة الإسلامية ، وجامعة الأقصى ، ووزارة التربية والتعليم. انظر ملحق رقم (١)، وقد استجاب الباحث لآراء السادة المحكمين وقام بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم بعد تسجيلها في نموذج تم إعداده، وبذلك خرج المقياس في صورته النهائية، أنظر ملحق (٥) لبيان الصورة النهائية للمقياس.

وصف المقياس:

قام الباحث بإعداد مقياس جديد خاص بدراسته تناول فيه أهم المشاعر والتصرفات المصاحبة والدالة على الضغوط النفسية لدى الصحفيين مثل: أعملُ ساعات زائدة دون تقاضي مقابل مادي، أعاني من كثرة الأعباء الملقاة على عاتقي في العمل، يضايقني ترقية من هم أقل مني كفاءة، أشعر بضغط شديد لأن عملي يتطلب مهارات وخبرات عالية، أحتاج لمزيد من الوقت لإنجاز مهامي، عندما أتلقى خبر غير متأكد من مدى صحته يضعني ذلك في صراع نفسي، يتصبب مني العرق عندما أقدم على أي عمل، تظهر عليَّ آلام في معدتي عندما يطلب مني الذهاب لتغطية حدث معين، أفتقد الجلوس لوقت مناسب مع أسرتي، أعاني من الأرق وصعوبة النوم، أرغب في البكاء حينما أتذكر بعض المشاهد المفزعة، أشعر أن حياتي مهدده بالخطر. وعدد فقراته (٥٥) فقرة من (١- ٥٥).

صدق مقياس الضغوط النفسية:

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ حجمها (٣٠) صحفي ، وللتحقق من صدق المقاييس قام الباحث بحساب الصدق بثلاث طرق وهي صدق المحكمين ، وصدق الاتساق الداخلي ، وصدق البناء ، وقد تم ذلك كما يلي:

١. صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين تألفت من (٧) أعضاء من الهيئة التدريسية في كلية التربية بالجامعة الإسلامية ، وجامعة الأقصى، ووزارة التربية والتعليم ، ومختصين في علم النفس والإحصاء ، وقد استجاب الباحث لآراء السادة المحكمين ، وقام بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم بعد تسجيلها في نموذج تم إعداده ، وبذلك خرجت الأداة في صورتها شبه النهائية ليتم تطبيقها على العينة الاستطلاعية.

٢. صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس الضغوط النفسية:

يقصد بصدق الاتساق الداخلي: مدى اتساق وصدق الفقرة لقياس البعد الذي تنتمي إليه. ويتم هذا الأمر من خلال احتساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه هذه الفقرات، والجدول التالي رقم (١٠) يوضح درجة ارتباط كل فقرة من فقرات البعد المهني مع الدرجة الكلية للبعد.

جدول رقم (١٠) درجة ارتباط كل فقرة من فقرات البعد المهني مع الدرجة الكلية للبعد

البعد المهني			
	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	أعمل ساعات زائدة دون تقاضي مقابل مادي.	.624(**)	0.000
2	ينتابني شعور بعدم الرغبة في الذهاب للعمل.	.487(**)	0.006
3	أعاني من كثرة الأعباء الملقاة على عاتقي في العمل.	.740(**)	0.000
4	يضايقني ترقية من هم أقل مني كفاءة.	.782(**)	0.000
5	يزعجني صعوبة التواصل مع المسئولين.	.599(**)	0.000
6	أحس بضغط شديد لأن عملي يتطلب مهارات وخبرات عالية.	.567(**)	0.001
7	احتاج لمزيد من الوقت لإنجاز مهامي.	.504(**)	0.005
8	أشعر أن غيري يجني ثمرة جهدي.	.677(**)	0.000
9	يزعجني كثرة التعليمات والتوجيهات من رئيسي في العمل	.557(**)	0.001
10	أهتم بمظهري وهندامي كصحفي على حساب احتياجات الأسرة	0.180	0.342
11	عملي لا يقدم الرعاية الصحية المناسبة لأسرتي.	.767(**)	0.000
12	يزعجني عدم وجود معايير واضحة للترقيات.	.652(**)	0.000

** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠١ *ارتباط معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (١٠) أن جميع فقرات البعد المهني حققت ارتباطات جوهرية مع معدل الدرجة الكلية للبعد (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05) باستثناء الفقرة رقم 10 حققت ارتباط غير جوهري (بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أكبر من 0.05)، حيث قام الباحث بحذفها لكي يكون هناك اتساق داخلي بين جميع فقرات البعد المهني.

جدول رقم (١١) درجة ارتباط كل فقرة من فقرات البعد المعرفي مع الدرجة الكلية للبعد

البعد المعرفي			
	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
13	أتوقع كل ما هو سيء مهما كانت الأمور بسيطة.	.605(**)	0.000
14	يصعب علي التصرف في الكثير من المواقف.	.443(*)	0.014
15	عندما أتلقى خبر غير متأكد من مدى صحته يضعني ذلك في صراع نفسي.	.456(*)	0.011
16	ذهني دائماً مشحون ومنشغل.	.493(**)	0.006
17	أشعر أن تفكيري مشوش.	.497(**)	0.005
18	أعتقد أنني بحاجة لزيارة أحد الأخصائيين النفسيين	.396(*)	0.030

** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠١ *ارتباط معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتضح من جدول رقم (١١) أن جميع فقرات البعد المعرفي حققت ارتباطات جوهرية مع معدل الدرجة الكلية للبعد (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05) وهذا يدل على أن هناك اتساقا داخليا بين جميع فقرات البعد المعرفي.

جدول رقم (١٢) درجة ارتباط كل فقرة من فقرات البعد الجسمي مع الدرجة الكلية للبعد

البعد الجسمي			
	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
19	اشعر بالخمول والكسل معظم أوقات العمل.	.461(*)	0.010
20	أشعر بضيق تنفس دون سبب واضح.	.442(*)	0.014
21	يتصبب مني العرق عندما أقدم على أي عمل.	.405(*)	0.026
22	أشعر بزيادة خفقان القلب أثناء العمل.	0.117	0.537
23	أعاني من مشاكل جنسية.	.430(*)	0.018
24	أحس أني مفعم بالطاقة والحيوية في عملي.	0.309	0.097
25	أشعر بالإرهاق الجسمي الشديد نتيجة كثرة أعباء العمل.	.457(*)	0.011
26	تظهر علي آلام في معدتي عندما يطلب مني الذهاب لتغطية حدث معين.	.364(*)	0.048

** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠١ *ارتباط معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتضح من جدول رقم (١٢) أن جميع فقرات البعد الجسمي حققت ارتباطات جوهرية مع معدل الدرجة الكلية للبعد (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05) باستثناء الفقرة رقم 22 و 24 حققت فقد ارتباطا غير جوهري، بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أكبر من 0.05 ، حيث قام الباحث بحذفها لكي يكون هناك اتساق داخلي بين جميع فقرات البعد الجسمي.

جدول رقم (١٣) درجة ارتباط كل فقرة من فقرات البعد الاجتماعي مع الدرجة الكلية للبعد

البعد الاجتماعي			
	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
27	ظروفي المعيشية غير مستقرة.	.621(**)	0.000
28	علاقاتي في العمل ليست على ما يرام.	.372(*)	0.043
29	أشعر أن الناس يراقبونني.	.440(*)	0.015
30	شعوري بالعزلة عن الآخرين يسبب لي القلق.	.493(**)	0.006
31	تعيقني الشهرة من ممارسة هواياتي في الحي.	.640(**)	0.000
32	افتقد الجلوس لوقت مناسب مع أسرتي.	.721(**)	0.000
33	أشعر أنني مقصر بحق أسرتي.	.778(**)	0.000
34	أعاني من عدم القدرة على التوفيق بين متطلبات العمل ومتطلبات الأسرة.	.885(**)	0.000
35	أجد صعوبة في القيام ببعض المجاملات الاجتماعية.	.787(**)	0.000
36	أشعر بفتور في علاقتي بأصدقائي.	.744(**)	0.000

** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠١ *ارتباط معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتضح من جدول رقم (١٣) إن جميع فقرات البعد الاجتماعي حققت ارتباطات جوهرية مع معدل الدرجة الكلية للبعد (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05) وهذا يدل على أن هناك اتساق داخلي بين جميع فقرات البعد الاجتماعي.

جدول رقم (١٤) درجة ارتباط كل فقرة من فقرات البعد الانفعالي مع الدرجة الكلية للبعد

	البعد الانفعالي		
	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
37	أعاني من الأرق وصعوبة النوم.	.657(**)	0.000
38	تنتابني أحلام مزعجه تتعلق بظروف عملي.	.670(**)	0.000
39	أرغب في البكاء حينما أتذكر بعض المشاهد المفزعة.	.828(**)	0.000
40	أشعر بفقد القدرة على الاتزان النفسي.	.650(**)	0.000
41	أشعر أن حياتي مهدده بالخطر.	.746(**)	0.000
42	أكبت كثيرا من الأمور التي تسبب لي القلق.	.525(**)	0.003
43	أشعر بالخوف لاحتمال إصابتي أثناء تغطيتي للأحداث.	.708(**)	0.000
44	يزعجني كثرة تلقي الأخبار المؤلمة على الهاتف من المواطنين	.669(**)	0.000
45	أشعر بالهلع عندما أسمع تصريحات تُنذر بحرب مقبلة.	.733(**)	0.000
46	أشعر بعدم الاستقرار في العمل.	.677(**)	0.000
47	أشعر أنني في صراع مستمر مع الزمن في ظل تزاحم الأحداث.	.666(**)	0.000
48	أشعر بالقلق الدائم على أسرتي فيما لو استشهدت أثناء التغطية الإعلامية	.815(**)	0.000
49	ينتابني شعور بالرغبة في ترك المهنة لصعوبة متطلباتها.	-0.047	0.805
50	أتضايق كثيراً عندما أسمع مآسي الناس.	.595(**)	0.001

** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠١   *ارتباط معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتضح من جدول رقم (١٤) أن جميع فقرات البعد الانفعالي حققت ارتباطات جوهرية مع معدل الدرجة الكلية للبعد (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05) باستثناء الفقرة رقم (49) فقد حققت ارتباطا غير جوهري(بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أكبر من 0.05)، حيث قام الباحث بحذفها لكي يكون هناك اتساق داخلي بين جميع فقرات البعد الانفعالي.

جدول رقم (١٥) درجة ارتباط كل فقرة من فقرات البعد السلوكي مع الدرجة الكلية للبعد

البعد السلوكي			
	الفقرة	**معامل الارتباط**	**مستوى الدلالة**
51	أشعر برغبتي في قضاء وقت طويل بعيداً عن متابعة أي أخبار.	.405(*)	0.027
52	أنتحل الأعذار لتجنب العمل في مناطق تشهد أحداث خطيرة	.566(**)	0.001
53	أشعر أنني أعيش في حالة تأهب مستمرة.	0.258	0.168
54	أقوم بأشياء مغايرة لقيمي ومبادئي لأستمر في العمل.	.736(**)	0.000
55	يضايقني أننا أصبحنا نقول مالا نفعل ونفعل مالا نقول.	.610(**)	0.000
56	تزداد أخطائي نتيجة شعوري بكثرة الضغوط.	.789(**)	0.000
57	اشعر أنني في حالة تنافس دائم مع الآخرين.	.366(*)	0.047
58	أشعر برغبتي في قضاء وقت طويل بعيداً عن متابعة أي أخبار.	.755(**)	0.000
59	أنتحل الأعذار لتجنب العمل في مناطق تشهد أحداث خطيرة	.647(**)	0.000
60	أشعر أنني أعيش في حالة تأهب مستمرة.	.687(**)	0.000

** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠١ *ارتباط معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتضح من جدول رقم (١٥) أن جميع فقرات البعد السلوكي حققت ارتباطات جوهرية مع معدل الدرجة الكلية للبعد (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05) باستثناء

الفقرة رقم (53) حققت ارتباط غير جوهري (بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أكبر من 0.05)، حيث قام الباحث بحذفها لكي يكون هناك اتساق داخلي بين جميع فقرات البعد السلوكي.

3-صدق البناء:

يقصد بصدق البناء أن تعبر محاور المقياس عن الدرجة الكلية للمقياس ، وصدق البناء يعكس درجة ملائمة المجالات وقدرتها على قياس الدرجة الكلية ، ويتم التعرف على الصدق البنائي للمقياس من خلال احتساب معاملات الارتباط بين كل مجال من مجالات مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للضغوط النفسية لدي عينة من الصحفيين بعد حرب غزة. تم حساب معاملات الارتباط بين معدل كل بعد من أبعاد المقياس مع المعدل الكلي لفقرات المقياس وذلك بعد حذف الفقرات التي لم تحقق ارتباطات جوهرية مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له.

جدول رقم (١٦)

معاملات الارتباط بين معدل كل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية مع المعدل الكلي لفقرات المقياس

رقم البعد	البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	المهني	.899(**)	0.000
٢	المعرفي	.912(**)	0.000
٣	الجسمي	.912(**)	0.000
٤	الاجتماعي	.677(**)	0.000
٥	الانفعالي	.637(**)	0.000
٦	السلوكي	.714(**)	0.000

** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠١ *ارتباط معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتبين من جدول رقم (١٦) أن معاملات الارتباط بين معدل كل بعد من أبعاد المقياس مع المعدل الكلي لفقرات المقياس كانت دالة عند مستوى دلالة (0.05)، حيث إن مستوى الدلالة لكل بُعد أقل من (0.05)، وهذا يدل على أن هناك اتساقا بنائيا لأبعاد مقياس الضغوط النفسية ، مما تقدم يدل على أن مقياس الضغوط النفسية قادر على إنجاز وقياس الأهداف الذي وضع من أجلها.

ثبات مقياس الضغوط النفسية.

تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددها(٣٠ فرد)، وذلك باستخدام طريقتي التجزئة النصفية وطريقة "ألفا كرونباخ".

١-طريقة التجزئة النصفية:

تم إيجاد معامل الارتباط بين معدل درجات الأسئلة الفردية ومعدل درجات الأسئلة الزوجية ، لكل بعد من أبعاد المقياس وذلك بعد حذف الفقرات التي لم تحقق ارتباطا جوهريا مع درجة البعد الكلية ، وقد تم تصحيح معامل الارتباط باستخدام معامل ارتباط" سبيرمان براون" للتصحيح للأبعاد الزوجية واستخدام معامل "جتمان" للأبعاد الفردية

جدول رقم (١٧) معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية وفقا لطريقة التجزئة النصفية

الرقم	البعد	عدد الفقرات	معامل ثبات قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
١	المهني	11	0.790	0.881
٢	المعرفي	6	0.746	0.854
٣	الجسمي	6	0.646	0.784
٤	الاجتماعي	10	0.766	0.867
٥	الانفعالي	13	0.872	0.919
٦	السلوكي	9	0.636	0.753
الدرجة الكلية		55	0.930	0.961

يتضح من جدول رقم (١٧) أن معامل الثبات لمقياس الضغوط النفسية باستخدام طريقة التجزئة النصفية تتراوح بين(0.961) ، وهي قيمة مرتفعة تدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث لتطبيقه على عينة الدراسة.

٢-طريقة ألفا كرونباخ:

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس وهي طريقة "ألفا كرونباخ". وتقوم هذه الطريقة على أساس احتساب معاملات "ألفا كرونباخ" لكل بعد من أبعاد الدراسة وللدرجة الكلية للمقياس ، والتعرف على معدلات الثبات.

جدول رقم (١٨) معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية وفقا لطريقة ألفا كرونباخ

الرقم	البعد	عدد الفقرات	معامل ثبات
١	المهني	11	0.858
٢	المعرفي	6	0.800
٣	الجسمي	6	0.985
٤	الاجتماعي	10	0.846
٥	الانفعالي	13	0.909
٦	السلوكي	9	0.802
الدرجة الكلية		55	0.944

يتضح من جدول رقم (١٨) أن معامل الثبات لمقياس الضغوط النفسية باستخدام طريقة "ألفا كرونباخ" بلغت (0.944) ، وهي قيمة مرتفعة تدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث من تطبيقه على عينة الدراسة.

ثالثاً: مقياس الدافعية للإنجاز:

مقياس الدافعية للإنجاز من إعداد الباحث ويتكون من (٣٦) فقرة، تتمثل في ستة أبعاد وهي : بعد المثابرة والنضال ويتكون من (٨) فقرات من فقرة (١-٨)، وبعد الشعور بالمسؤولية ويتكون من (٥) فقرات من فقرة (٩-١٣)، وبعد السعي نحو التفوق ويتكون من (٧) فقرات من فقرة (١٤-٢٠)، وبعد التغلب على العوائق والصعوبات ويتكون من (٥) فقرات من فقرة (٢١-٢٥)،

وبعد المكافآت المادية والمعنوية ويتكون من (٥) فقرات من فقرة (٢٦-٣٠)، وأخيراً بعد المنافسة ويتكون من (٦) فقرات من فقرة (٣١-٣٦).

خطوات بناء مقياس الدافعية للإنجاز :

- **الصورة الأولية:**

في البداية قد قام الباحث بالإطلاع على كثير من الدراسات السابقة والبحوث في مجال الدافعية للإنجاز ، والإطلاع على المقاييس الخاصة بالدافعية للإنجاز، وقد قام الباحث على أثر ذلك بإعداد مقياس خاص بدراسته على عينة الصحفيين، اشتمل على المضامين المرتبطة بالدافعية للإنجاز، بحيث ترتبط الفقرات بأهداف الدراسة ومشكلتها ، أنظر ملحق (٦) لبيان الصورة الأولية للأدوات.

- **الصورة النهائية:**

من أجل إخراج المقياس في صورته شبه النهائية ، قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على عدد من المختصين في مجال علم النفس الإرشاد النفسي والصحة النفسية والإحصاء ، وبلغ عدد فريق السادة المحكمين (٧) أعضاء محكمين من الهيئة التدريسية في كلية التربية بالجامعة الإسلامية ، وجامعة الأقصى، ووزارة التربية والتعليم. انظر ملحق رقم (١) ، وقد استجاب الباحث لآراء السادة المحكمين وقام بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم بعد تسجيلها في نموذج تم إعداده ، وبذلك خرج المقياس في صورته شبه النهائية، أنظر ملحق (٧) لبيان الصورة النهائية للأدوات.

وصف المقياس:

قام الباحث بإعداد مقياس للدافعية للإنجاز خاص بدراسته الحالية على عينة الصحفيين ، وتناول فيه أهم المشاعر والتصرفات المصاحبة والدالة على الدافعية للإنجاز لدى الصحفيين على النحو التالي: أتولى حل المهمات الصعبة حتى وإن تطلب ذلك نوع من التحدي، أضع لنفسي أهدافاً واعمل على تحقيقها، مواجهة عدو لا أخلاقي يزيدني إصراراً على كشف الحقائق، أسعى للتقرب من الإعلاميين البارزين لأستفيد من خبراتهم، أحدد لنفسي معايير عالية للأداء المقبول، أرى أن عملي هو جزء من مسئوليتي تجاه وطني ، أسعى لأن أكون صحفياً مشهوراً

وبارزاً، أبذل كل جهدي لتذليل العوائق التي تعيقني للوصول لأهدافي وعدد فقراته(٣٦) من (٥٦-٩١).

صدق مقياس الدافعية للإنجاز:

تم توزيع المقياس على عينة استطلاعية بلغ حجمها (٣٠) صحفي ، وللتحقق من صدق المقاييس قام الباحث بحساب الصدق بثلاث طرق وهي: صدق المحكمين ، وصدق الاتساق الداخلي ، وصدق البناء ، وقد تم ذلك كما يلي:

١-صدق المحكمين:

عرض الباحث المقياس على مجموعة من المحكمين تألفت من (٧) أعضاء من الهيئة التدريسية في كلية التربية بالجامعة الإسلامية ، وجامعة الأقصى ، ووزارة التربية والتعليم متخصصين في علم النفس والإحصاء وقد استجاب الباحث لآراء السادة المحكمين ، وقام بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم بعد تسجيلها في نموذج تم إعداده ، وبذلك خرج المقياس في صورته شبه النهائية ليتم تطبيقه على العينة الاستطلاعية.

٢-صدق الإتساق الداخلي:

وتم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس الدافعية للإنجاز والدرجة الكلية للبعد ، والجدول التالي رقم (١٩) يبين لنا نتائج صدق الاتساق الداخلي لمقياس الدافعية للإنجاز:

جدول رقم (١٩) درجة ارتباط كل فقرة من فقرات بعد المثابرة والنضال مع الدرجة الكلية للبعد

	بعد المثابرة والنضال		
	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
61	أقوم بعملي كما يمليه علي واجبي وضميري الديني.	.445(*)	0.014
62	يجذبني إنجاز الأعمال السهلة لأنها مضمونة النجاح.	.454(*)	0.012
63	أتولى حل المهمات الصعبة حتى وان تطلب ذلك نوع من التحدي.	.414(*)	0.023
64	احرص على إنجاز مهامي الصحفية في أقل وقت ممكن.	0.293	0.116
65	أضع لنفسي أهدافا واعمل على تحقيقها.	.565(**)	0.001
66	أحاول الوصول إلى ما أرغب فيه بوقت قياسي.	.696(**)	0.000
67	عنصر المخاطرة في عملي كصحفي لا يثنيني عن أداء مهامي على الوجه المطلوب.	.390(*)	0.033
68	يهمني إنجاز عملي بسرعة بغض النظر عن مدى جودته.	.481(**)	0.007
69	مواجهة عدو لا أخلاقي يزيدني إصرارا على كشف الحقائق.	.552(**)	0.002
70	أحب العمل حتى في الظروف الصعبة.	0.257	0.171

** إرتباط معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠١ *إرتباط معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتبين من جدول رقم (١٩) أن جميع فقرات بعد المثابرة والنضال حققت ارتباطات جوهرية مع معدل الدرجة الكلية للبعد (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05) باستثناء الفقرة رقم (64 و7) حققت ارتباطا غير جوهري(بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أكبر من 0.05)، حيث قام الباحث بحذفها لكي يكون هناك اتساق داخلي بين جميع فقرات بعد المثابرة والنضال.

جدول رقم (٢٠) درجة ارتباط كل فقرة من فقرات بعد الشعور بالمسئولية مع الدرجة الكلية للبعد

بعد الشعور بالمسئولية			
	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
71	أرى أن عملي هو جزء من مسئوليتي تجاه وطني.	.533(**)	0.002
72	يهمني أن أعمل بغض النظر عن النتائج.	0.281	0.139
73	أعمل بالمثل القائل راحة الضمير في أداء الواجب.	.676(**)	0.000
74	أعترف بالفشل مثلما أعترف بالنجاح.	.537(**)	0.002
75	عندما أبدأ عملاً فإنني أحرص على إنهائه بنجاح.	.761(**)	0.000
76	يضايقني تحمل المسؤولية.	.475(**)	0.008

**** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠١ *ارتباط معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠٥**

يتبين من جدول رقم (٢٠) أن جميع فقرات بعد الشعور بالمسئولية حققت ارتباطات جوهرية مع معدل الدرجة الكلية للبعد (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05) باستثناء الفقرة رقم 72 حققت ارتباطا غير جوهري (بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أكبر من 0.05)، حيث قام الباحث بحذفها لكي يكون هناك اتساق داخلي بين جميع فقرات بعد الشعور بالمسئولية.

جدول رقم (٢١) درجة ارتباط كل فقرة من فقرات بعد السعي نحو التفوق مع الدرجة الكلية للبعد

بعد السعي نحو التفوق			
	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
77	أسعى للتقرب من الإعلاميين البارزين لأستفيد من خبراتهم.	.661(**)	0.000
78	اشعر أنني مفعم بالطاقة والحيوية أثناء ذهابي لعملي.	.636(**)	0.000
79	احدد لنفسي معايير عالية للأداء المقبول.	.599(**)	0.000
80	أبذل أكبر جهد ممكن من أجل تحسين قدراتي.	.552(**)	0.002
81	أرى أن مهنة الصحفي مجدية جداً.	.468(**)	0.009
82	أسعى لأن أكون صحفياً مشهوراً وبارزاً.	.544(**)	0.002
83	النجاح والفشل مرتبطان بالحظ والصدفة.	0.298	0.116
84	التميز لا يعني لي الكثير.	.510(**)	0.004

**** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠١ *ارتباط معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠٥**

يتبين من جدول رقم (٢١) أن جميع فقرات بعد السعي نحو التفوق حققت ارتباطات جوهرية مع معدل الدرجة الكلية للبعد (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05) باستثناء الفقرة رقم 83 حققت ارتباطا غير جوهري (بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أكبر من 0.05) ، حيث قام الباحث بحذفها لكي يكون هناك اتساق داخلي بين جميع فقرات بعد السعي نحو التفوق.

جدول رقم (٢٢) درجة ارتباط كل فقرة من فقرات التغلب على العوائق والصعوبات مع الدرجة الكلية للبعد

بعد التغلب على العوائق والصعوبات			
	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
85	أتراجع عن عملي إذا واجهتني أي صعوبات.	.629(**)	0.000
86	أؤمن بأن المنح تخرج من صلب المحن.	.658(**)	0.000
87	أحب عملي برغم ما يواجهني فيه من عقبات وصعوبات.	.674(**)	0.000
88	أعمل بالمثل القائل " الضربة التي لا تكسر الظهر تقويه ".	.759(**)	0.000
89	أبذل كل جهدي لتذليل العوائق التي تعيقني للوصول لأهدافي.	.678(**)	0.000

** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠١   *ارتباط معنوي عند مستوى ٠. دلالة ٠٥

يتبين من جدول رقم (٢٢) أن جميع فقرات بعد التغلب على العوائق والصعوبات حققت ارتباطات جوهرية مع معدل الدرجة الكلية للبعد (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05) مما يدل على أن هناك اتساقا داخليا بين جميع فقرات بعد التغلب على العوائق والصعوبات.

جدول رقم (٢٣) درجة ارتباط كل فقرة من فقرات بعد المكافآت المادية والمعنوية مع الدرجة الكلية للبعد

بعد المكافآت المادية والمعنوية			
	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
90	ينقص حماسي لأداء الأعمال التي لا يقابلها مردود مادي.	-0.045	0.816
91	أقوم بعملي بنفس الطريقة سواء شجعني أحد أو لم يشجعني.	.467(**)	0.009
92	أشعر أن مهنتي تقابل باحترام من قبل الآخرين.	.528(**)	0.003
93	أعتقد أنني أجني ثمار جهدي وتعبي كصحفي.	.560(**)	0.001
94	أنجز عملي بأقصى جهد حين أعلم أن هناك مردوداً مادياً.	.557(**)	0.001
95	تشجعني المكافآت المادية على بذل أقصى جهد.	.552(**)	0.002

** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠١ *ارتباط معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتبين من جدول رقم (٢٣) أن جميع فقرات بعد المكافآت المادية والمعنوية حققت ارتباطات جوهرية مع معدل الدرجة الكلية للبعد (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05) باستثناء الفقرة رقم (90) حققت ارتباطا غير جوهري (بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أكبر من 0.05)، حيث قام الباحث بحذفها لكي يكون هناك اتساق داخلي بين جميع فقرات بعد المكافآت المادية والمعنوية.

جدول رقم (٢٤) درجة ارتباط كل فقرة من فقرات بعد المنافسة مع الدرجة الكلية للبعد

بعد المنافسة			
الفقرة		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
96	يعجبني إنجاز مهمات صعبة وغير مألوفة.	.489(**)	0.006
97	أشعر بالفتور حين أقوم بعمل دون منافسة أحد.	.542(**)	0.002
98	يشتد حماسي حين أشعر بمنافسة الآخرين.	.673(**)	0.000
99	ابذل قصارى جهدي لأكون في مركز الصدارة.	.690(**)	0.000
100	أحب المنافسة وابذل كل جهدي للفوز.	.712(**)	0.000
101	أرفض الاستسلام بسهولة.	0.361(*)	0.050

** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠١ *ارتباط معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتبين من جدول رقم (٢٤) أن جميع فقرات بعد المنافسة حققت ارتباطات جوهرية مع معدل الدرجة الكلية للبعد (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05)، مما يدل على أن هناك اتساقا داخلي بين جميع فقرات بعد المنافسة.

٣-صدق البناء:

تم حساب معاملات الارتباط بين معدل كل بعد من أبعاد المقياس مع المعدل الكلي لفقرات المقياس وذلك بعد حذف الفقرات التي لم تحقق ارتباطات جوهرية مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له ، حيث يتبين من جدول رقم (٢٥) أن معاملات الارتباط بين معدل كل بعد من أبعاد المقياس مع المعدل الكلي لفقرات المقياس كانت دالة عند مستوى دلالة (0.05) ، حيث إن مستوى الدلالة لكل بعد أقل من (0.05) ، وهذا يدل على أن هناك اتساق بنائي لأبعاد المقياس.

جدول رقم (٢٥)

معاملات الارتباط بين معدل كل بعد من أبعاد مقياس الدافعية للإنجاز مع المعدل الكلي لفقرات المقياس

رقم البعد	البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	المثابرة والنضال	.955(**)	0.000
٢	الشعور بالمسئولية	.662(**)	0.000
٣	السعي نحو التفوق	.479(**)	0.007
٤	التغلب على العوائق والصعوبات	.643(**)	0.000
٥	المكافآت المادية والمعنوية	.394(*)	0.031
٦	المنافسة	.381(*)	0.038

**** ارتباط معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠١ *ارتباط معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠٥**

مما سبق يدل على أن استبانه الدافعية للإنجاز قادرة على قياس الأهداف التي وضعت من أجلها.

- **ثبات مقياس الدافعية للإنجاز.**

١- طريقة التجزئة النصفية.

حيث تقوم هذه الطريقة على أساس إيجاد معامل ارتباط "بيرسون" بين معدل الفقرات فردية الرتب ومعدل الفقرات زوجية الرتب لكل محور من محاور الدراسة ، ولكل مقياس من مقاييس الدراسة وللدرجة الكلية للمقياس، ومن ثم تصحيح معامل الارتباط باستخدام معادلة "سبيرمان براون" للتصحيح (Spearman-Brown Coefficient)، وذلك باستخدام المعادلة ($\frac{2R}{R+1}$) حيث (R) هو معامل الارتباط ، وكانت النتائج كما تظهر في الجدول التالي رقم (٢٦):

جدول رقم (٢٦) معامل ثبات مقياس الدافعية للإنجاز وفقا لطريقة التجزئة النصفية

الرقم	البعد	عدد الفقرات	معامل ثبات قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
١	المثابرة والنضال	8	0.371	0.541
٢	الشعور بالمسئولية	5	0.474	0.606
٣	السعي نحو التفوق	7	0.649	0.783
٤	التغلب على العوائق والصعوبات	5	0.528	0.659
٥	المكافات المادية والمعنوية	5	0.604	0.735
٦	المنافسة	6	0.873	0.932
	الدرجة الكلية	36	0.791	0.883

يتضح من جدول رقم (٢٦) أن معامل الثبات لمقياس الدافعية للإنجاز باستخدام طريقة التجزئة النصفية بلغت (0.883) وهي قيمة مرتفعة تدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تَطَمْئَن الباحث من تطبيقه على عينة الدراسة.

٢- طريقة الفا كرونباخ.

وتقوم هذه الطريقة على أساس احتساب معاملات "ألفا كرونباخ" لكل محور من محاور الدراسة وللدرجة الكلية للمقياس ، والتعرف على معدلات الثبات ، والجدول التالي رقم (٢٧) يبين لنا نتائج الثبات وفقاً لطريقة معاملات ألفا كرونباخ:

جدول رقم (٢٧) ثبات مقياس الدافعية للإنجاز وفقا لطريقة ألفا كرونباخ

الرقم	البعد	عدد الفقرات	معامل ثبات
١	المثابرة والنضال	8	0.652
٢	الشعور بالمسئولية	5	0.652
٣	السعي نحو التفوق	7	0.704
٤	التغلب على العوائق والصعوبات	5	0.752
٥	المكافآت المادية والمعنوية	5	0.557
٦	المنافسة	6	0.852
	الدرجة الكلية	36	0.870

يتضح من جدول رقم (٢٧) أن معامل الثبات لمقياس الدافعية للإنجاز باستخدام طريقة "ألفا كرونباخ" بلغت (0.870) وهي قيمة مرتفعة تدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث لتطبيقه على عينة الدراسة.

رابعاً: مقياس فاعلية الذات

مقياس فاعلية الذات من إعداد الباحث ويتكون من (١٨) فقرة.

خطوات بناء مقياس فاعلية الذات :

- **الصورة الأولية:**

في البداية قام الباحث بالإطلاع على كثير من الدراسات السابقة والبحوث في مجال فاعلية الذات ، والإطلاع على مقاييسها المستخدمة ، وذلك لسهولة تطبيقه بما يتناسب مع عينة الصحفيين، وقد قام الباحث ببناء مقياس جديد اشتمل على المضامين المرتبطة بالفاعلية الذاتية لدى عينة من الصحفيين ، بحيث ترتبط الفقرات بأهداف الدراسة ومشكلتها، أنظر ملحق (٨) لبيان الصورة الأولية للمقياس.

♦ **الصورة النهائية:**

من أجل إخراج المقياس في صورته النهائية ، فقد قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على عدد من المختصين في مجال علم النفس الإرشاد النفسي والصحة النفسية والإحصاء ، وبلغ عدد فريق السادة المحكمين (٧) أعضاء محكمين من الهيئة التدريسية في كلية التربية بالجامعة الإسلامية ، وجامعة الأقصى، ووزارة التربية والتعليم. انظر ملحق رقم (١) ، وقد استجاب الباحث لآراء السادة المحكمين وقام بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم بعد تسجيلها في نموذج تم إعداده ، وبذلك خرج المقياس في صورته النهائية. أنظر ملحق (٩) لبيان الصورة الأولية للأدوات.

وصف المقياس :

بعد الإطلاع الواسع على المقاييس والاستبانات المتعلقة بموضوع فاعلية الذات ، وتحديد الباحث لأهم مظاهر فاعلية الذات ، فقد صمم الباحث مقياسا جديدا تناول فيه أهم المشاعر والتصرفات المصاحبة والدالة على الفاعلية الذاتية لدى الصحفيين ويتضمن: أنا واثق من قدراتي ومهارتي، أحب أن أقوم بالعمل الذي يتطلب مسؤولية كبيرة، لدي من الخبرة ما يمكنني من التنبؤ بما سيجري من أحداث، لدي المقدرة على إقناع زملائي بآرائي، أستطيع قيادة مجموعة من زملائي بنجاح، يمكنني أن أسيطر على مشاعري تجاه المواقف المؤثرة، يمكنني الحصول على الخبر اليقين في حال إذا كانت الأحداث الدائرة غامضة، واثق من أنني سأتعامل بكفاءة عالية في حال نشوب أحداث جديدة وعدد فقراته (١٨) من (٩٢ – ١٠٩).

صدق مقياس فاعلية الذات:

تم توزيع المقياس على عينة استطلاعية بلغ حجمها (٣٠) صحفي يعملون في عدد من وكالات الأنباء والتي تمارس عملها في قطاع غزة ، وللتحقق من صدق المقياس قام الباحث بحساب الصدق بطريقتين وهي صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي، وقد تم ذلك كما يلي:

١-صدق المحكمين.

عرض الباحث المقياس على مجموعة من المحكمين تألفت من (٧) أعضاء من الهيئة التدريسية في كلية التربية بالجامعة الإسلامية ، وجامعة الأقصى ، ووزارة التربية والتعليم ،

متخصصين في علم النفس والإحصاء ، وقد استجاب الباحث لآراء السادة المحكمين وقام بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم بعد تسجيلها في نموذج تم إعداده ، وبذلك خرج المقياس في صورته شبه النهائية ليتم تطبيقها على العينة الاستطلاعية.

٢-صدق الاتساق الداخلي.

وتم حساب معاملات الإرتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس فاعلية الذات مع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (٢٨) يبين لنا نتائج صدق الاتساق الداخلي لمقياس فاعلية الذات:

جدول رقم (٢٨) درجة إرتباط كل فقرة من فقرات مقياس فاعلية الذات مع الدرجة الكلية للمقياس

فاعلية الذات			
	الفقرة	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
102	أنا واثق من قدراتي ومهارتي.	.630(**)	0.000
103	من السهل علي إقامة علاقات جديدة.	-0.016	0.932
104	أعتقد أنني أمتلك عزيمة وإرادة قويتين.	.685(**)	0.000
105	أحب أن أقوم بالعمل الذي يتطلب مسؤولية كبيرة.	.662(**)	0.000
106	أشارك في حل المشكلات حتى لو كانت تدعو للمخاطرة بدون تردد.	0.299	0.108
107	أعتقد بأنه سيكون لي مستقبل باهر في مجال الصحافة والإعلام.	0.291	0.119
108	أسأل دون تردد المعنيين بهدف الحصول على معلومات حول قضية ما	.446(*)	0.014
109	يمكنني التفكير بطريقة عملية عندما أكون في مأزق ما.	.651(**)	0.000
110	لدي من الخبرة ما يمكنني من التنبؤ بما سيجري من أحداث.	.634(**)	0.000
111	وهبني الله عز وجل من قدرات ما يجعلني أتفوق في مجال عملي.	0.351	0.057
112	أحب أن أكون بعيدا عن المسؤوليات.	0.028	0.885
113	أجد صعوبة في التعامل مع مشاعري عند حدوث أحداث محزنة.	0.033	0.862
114	يصعب علي العمل في مواقف غير مضمونه العواقب.	-0.078	0.682
115	يستشيرونني زملائي في حل مشكلاتهم.	.567(**)	0.001
116	أستطيع قيادة مجموعة من زملائي بنجاح.	.739(**)	0.000

117	إذا واجهتني مشكلة فإنني أستطيع حلها.	.628(**)	0.000
118	لدي المقدرة على إقناع زملائي بآرائي.	.392(*)	0.032
119	يشعر زملائي بالحاجة لي في حال غيابي عنهم.	.489(**)	0.006
120	خبرتي في مجال الصحافة والإعلام أكسبتني قدرة على التعامل مع المواقف الطارئة.	0.306	0.101
121	لدي القدرة على التعامل مع أحداث الحياة غير المتوقعة.	.609(**)	0.000
122	يمكنني أن أسيطر على مشاعري تجاه المواقف المؤثرة.	.370(*)	0.044
123	يمكنني التأثير في انفعالات المحيطين بي.	.581(**)	0.001
124	أشعر باليأس في حالة فشلي في موقف ما.	0.128	0.500
125	أتردد في طرح الأسئلة على الأشخاص الغرباء.	0.156	0.412
126	أستطيع العمل لوقت طويل دون تعب.	0.261	0.163
127	لدي القدرة على تحليل الأوضاع السياسية المستجدة.	.612(**)	0.000
128	يمكنني متابعة ورصد عدة أحداث في نفس الوقت.	0.322	0.083
129	أستطيع الحفاظ على توازني حتى في أقسى الظروف.	.367(*)	0.046
130	يمكنني الحصول على الخبر اليقين في حال ما إذا كانت الأحداث الدائرة غامضة.	.372(*)	0.043
131	واثق من أنني سأتعامل بكفاءة عالية في حال نشوب أحداث جديدة	.839(**)	0.000
132	أحب العمل في ظل أجواء المنافسة.	0.072	0.707
133	يكلفني جميع من حولي بالأعمال السهلة.	0.155	0.414
134	من الصعب أن أتكيف مع العمل كإعلامي خارج نطاق وطني	0.036	0.852

** إرتباط معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠١ *إرتباط معنوي عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتبين من جدول رقم (٢٨) أن كل من الفقرات التالية (103 ,106، 113, 114, 120 124, 134,133,132,128,126,125 ,107, 111, 112,) حققت إرتباطات غير جوهرية مع معدل الدرجة الكلية للمقياس (جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أكبر من 0.05)، لذلك قام الباحث بحذفها لكي يكون هناك إتساق داخلي بين جميع فقرات المقياس، ولكي يكون المقياس قادر على إنجاز وقياس الأهداف الذي وضع من أجله.

ثبات مقياس فاعلية الذات.

١-طريقة التجزئة النصفية.

حيث تقوم هذه الطريقة على أساس إيجاد معامل إرتباط بيرسون بين معدل الفقرات فردية الرتب ومعدل الفقرات زوجية الرتب لكل محور من محاور الدراسة ولكل مقياس من مقاييس الدراسة وللدرجة الكلية للمقياس، ومن ثم تصحيح معامل الارتباط بإستخدام معادلة سبيرمان براون للتصحيح (Spearman-Brown Coefficient)، وذلك بإستخدام المعادلة ($\frac{2R}{R+1}$) حيث (R) هو معامل الإرتباط ، وكانت النتائج كما تظهر في الجدول رقم (٢٩):

جدول رقم (٢٩) معامل ثبات مقياس فاعلية الذات وفقا لطريقة التجزئة النصفية

الرقم	المقياس	عدد الفقرات	معامل ثبات قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
١	فاعلية الذات	18	0.993	0.996

يتضح من جدول رقم (٢٩) أن معامل الثبات لمقياس فاعلية الذات باستخدام طريقة التجزئة النصفية بلغت (0.996) وهي قيم مرتفعة تدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث من تطبيقه على عينة الدراسة.

٢- طريقة ألفا كرونباخ.

وتقوم هذه الطريقة على أساس احتساب معاملات "ألفا كرونباخ" لكل محور من محاور الدراسة وللدرجة الكلية للمقياس ، والتعرف على معدلات الثبات ، والجدول التالي رقم (٣٠) يبين لنا نتائج الثبات وفقاً لطريقة معاملات ألفا كرونباخ.

جدول رقم (٣٠) ثبات مقياس فاعلية الذات وفقا لطريقة ألفا كرونباخ

الرقم	المقياس	عدد الفقرات	معامل ثبات
١	فاعلية الذات	18	0.895

من جدول رقم (٣٠) يتضح أن معامل الثبات لمقياس فاعلية الذات باستخدام طريقة "ألفا كرونباخ" بلغت (0.895) وهي قيمة مرتفعة تدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات ، تطمئن الباحث من تطبيقه على عينة الدراسة.

خامساً: تصحيح المقاييس :

أعطيت فقرات كل أداة تقدير خماسي للاستجابة هو: (تنطبق دائماً) وتعطى ٥ درجات، (تنطبق كثيراً) وتعطى ٤ درجات، (تنطبق أحياناً) وتعطى ٣ درجات، (تنطبق نادراً) وتعطى ٢ درجتان، (لا تنطبق أبداً) وتعطى درجة واحدة، ولكي يحصل المفحوص على الدرجة الكلية على هذا المقياس ، فإنه يلزم جمع الدرجات التي أجاب عليها على كل بعد من أبعاد المقياس ، لتحديد الدرجة الكلية لكل مقياس بالنسبة للمفحوص.

سادساً : المعالجات الإحصائية:

لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم جمعها ، فقد تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية(Spss) وفيما يلي الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات:

١. تم حساب التكرارات والنسب المئوية للتعرف على الصفات الشخصية لمفردات الدراسة.
٢. تم حساب المتوسط الحسابي (Mean) ، والوزن النسبي لتحديد مستوى متغيرات الدراسة.
٣. تم استخدام الانحراف المعياري (Standard Deviation) للتعرف على مدى انحراف استجابات أفراد الدراسة لكل عبارة من عبارات متغيرات الدراسة ن ولكل محور من المحاور الرئيسية عن متوسطها الحسابي ، وتم استخدام الانحراف المعياري كوسيلة للتمييز بين مستوى المحاور في حالة تساوي المتوسط الحسابي والوزن النسبي للمحاور، حيث كلما قل الانحراف المعياري كان ذلك أفضل.
٤. اختبار ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات فقرات المقاييس.
٥. معامل ارتباط "بيرسون" لقياس صدق الفقرات، وللتعرف على نوع وقوة العلاقة بين متغيرات الدراسة.

٦. معادلة "سبيرمان براون" للثبات.

٧. اختبار (one sample t– test) للتعرف على مدى الفروق بين متوسط متغيرات الدراسة والمتوسط الحيادي الذي يساوى في هذه الدراسة (٣) بسبب استخدام الدراسة لمقياس متدرج من خمسة حقول.

٨. اختبار (t) للفرق بين متوسط عينتين مستقلتين للتعرف على الفرق بين متغيرات الدراسة.

٩. اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA).

سابعاً : فئة مقياس أداة الدراسة المتدرج من خمسة حقول:

لتحديد قيمة فئات مقياس الدراسة تم إتباع الآتي :

١– مدى المقياس = الحد الأعلى للمقياس – الحد الأدنى للمقياس = ٥–١ = ٤

٢– حدود المدى = مدى المقياس ÷ عدد فئات المقياس = ٤ ÷ ٥ = ٠.٨٠

أي أن الفرق بين الحد الأدنى والحد الأعلى لكل فئة من فئات المقياس هو (٠.٨٠)، وفي ضوء هذه النتيجة تم تحديد قيمة فئات المقياس الخماسي المتدرج كما هو موضح في جدول رقم (٣١).

جدول رقم(٣١) مقياس أداة الدراسة متدرج من خمسة حقول

مدى الوزن النسبي	أقل من 36%	36%–52%	52%–68%	68%–84%	84% فأعلي
مدى المتوسط الحسابي	1–1.80	1.81–2.60	2.61–3.40	3.41–4.20	4.21–5
التصنيف	منخفضة جداً	منخفضة	متوسطة	مرتفعة	مرتفعة جداً

يتم تحديد فئات المقياس وذلك للتعرف على تصنيف مستويات محاور الدراسة و المقياس ككل، هل هي منخفضة جداً أم منخفضة. ....، أم مرتفعة جداً.

الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة

- § نتائج الفرضية الأولى وتفسيرها.
- § نتائج الفرضية الثانية وتفسيرها.
- § نتائج الفرضية الثالثة وتفسيرها.
- § نتائج الفرضية الرابعة وتفسيرها.
- § نتائج الفرضية الخامسة وتفسيرها.
- § نتائج الفرضية السادسة وتفسيرها.
- § نتائج الفرضية السابعة وتفسيرها.
- § نتائج الفرضية الثامنة وتفسيرها.

الفصل الخامس

عرض النتائج ومناقشتها

المقدمة:

يعرض هذا الفصل النتائج التي توصل إليها الباحث ، بناءً على المعالجات الإحصائية التي استخدمت على ما تم جمعه وتحليله من البيانات التي تم التوصل إليها من خلال تفريغ مقاييس الدراسة،(مقياس الضغوط النفسية، ومقياس الدافعية للإنجاز، ومقياس فاعلية الذات)، للإجابة على تساؤلات الدراسة ، والتحقق من فرضياتها، ومناقشة النتائج التي توصلت إليها.

نتائج الفرضية الأولى وتفسيرها ومناقشتها :

لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a = 0.05$) بين متوسطات الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة وبين المتوسط الحيادي في الدراسة وهو (٣). ويتفرع من تلك الفرضية الرئيسية الفرضيات الفرعية التالية:

أ. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a = 0.05$) بين متوسط الضغوط النفسية لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة وبين المتوسط الحيادي في الدراسة وهو(٣).

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار (one sample t– test) لمعرفة ما إذا كان متوسط الضغوط النفسية لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة يختلف عن المتوسط الحيادي وهو (٣) أم لا.

جدول رقم (٣٢) اختبار (t) لعينة واحدة على مقياس الضغوط النفسية

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	قيمة اختبار t	مستوى الدلالة	الترتيب
المهني	2.876	0.688	0.575	-2.551	0.011	1
المعرفي	2.788	0.762	0.558	-3.927	0.000	3
الجسمي	2.149	0.627	0.430	-19.196	0.000	6
الاجتماعي	2.694	0.672	0.539	-6.448	0.000	4
الانفعالي	2.820	0.698	0.564	-3.638	0.000	2
السلوكي	2.619	0.626	0.524	-8.598	0.000	5
الضغوط.النفسية	2.658	0.501	0.532	-9.654	0.000	

من خلال الجدول السابق رقم (٣٢) يتبين أن متوسط الضغوط النفسية بدرجتها الكلية ومحاورها تتراوح مابين (**2.149 – 2.876**) وهي جميعاً أقل من المتوسط الحيادي في هذه الدراسة وهو(**3**) ، كما يتبين لنا أن قيمة (**.Sig**) الاحتمالية كانت (**0.000**) ، وهي أقل من مستوى الدلالة (**0.05**) بمعنى أن متوسط الضغوط النفسية بدرجتها الكلية ومحاورها لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة يختلف بشكل جوهري عن المتوسط الحيادي في هذه الدراسة وهو (**٣**).

ومن هنا يمكننا **رفض** الفرضية القائلة بأنه " **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (** $a = 0.05$ **) بين متوسط الضغوط النفسية لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة وبين المتوسط الحيادي في الدراسة وهو (٣).**

ونشير هنا بأن مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة بلغ المستوى المتوسط، حيث بلغ متوسط الدرجة الكلية للضغوط النفسية (**٢.٦٥٨**) بوزن نسبي (**٠.٥٣**)ى، وهذا المستوى أقل من مستوى المتوسط الحيادي في الدراسة وبشكل جوهري ، حيث بلغت مستوى الدلالة للفروق بين متوسط الضغوط النفسية والمتوسط الحيادي (**٠.٠٠٠**) وهي

أقل من مستوى الدلالة المقبول في هذه الدراسة وهو (٠.٠٠٥) مما يعني أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين.

وعند الموازنة بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية ، فيما يخص الفرضية الفرعية الأولى، ونتائج الدراسات السابقة ، نجد أنها اتفقت مع نتائج دراسة كل من : دخان والحجار (٢٠٠٦)، ولافي (٢٠٠٥)، والعمري (٢٠١٢)، والبدور(٢٠٠٦)، والنجار (٢٠١٢) في وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى عينات دراساتها. واختلفت مع دراسة كل من أبو غالي (٢٠١٢)، الشاعر (٢٠١١)، وأبو الحصين (٢٠١٠)، وفقيهي (٢٠٠٩) وياغي (٢٠٠٦) في وجود مستوى مرتفع من الضغوط لدى عينات دراساتها.

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى طبيعة تأقلم عمل الصحفيين الفلسطينيين المستمرة في ظل تزاحم وتلاحق الأحداث ، ومعايشتهم لتلك الأحداث المتلاحقة على الساحة الفلسطينية ، وتعاملهم مع الحرب السابقة (حرب الفرقان) واكتسابهم العديد من الخبرات في مجال تكتيكات العمل والتنظيم ، وتوزيع الأدوار والمهام على العاملين في وكالات الأنباء والمراسلين الميدانيين لتلك الوكالات ، وتوزيعهم على المناطق المختلفة في قطاع غزة مما زادتهم تلك الخبرات قدر من الصلابة النفسية والتأقلم مع طبيعة متطلبات العمل الصحفي في قطاع غزة. كما أن توقيت إجراءات الدراسة والتي تم تطبيقها على الصحفيين بعد انتهاء الحرب التي شنها الاحتلال الإسرائيلي على غزة بما يقارب التسعة أشهر، فقد يكون خلال تلك الفترة قد لجأ الصحفيون إلى استخدام عدة أساليب للتعامل مع تلك الضغوط واستراتيجيات للتأقلم معها ، والتي بدورها أدت إلى التخفيف من وقع تلك الضغوط عليهم ، وهذه ضرورة للاستمرار في العمل بكل نشاط وحيوية في ظل تطور التحركات السياسية التي تلت الحرب الأخيرة على غزة ورصدها وتحليلها وإبرازها إلى الرأي العام الفلسطيني والدولي، كما أن شعور الصحفيين بأهمية دورهم وحجم تأثيرهم والتي أشادت به الحكومة الفلسطينية في غزة، ووزارة الداخلية، وعملت على تعزيز الصحفيين العاملين في وكالات الأنباء الفلسطينية العاملة في قطاع غزة ومنحهم شهادات تقديرية ومنحهم بطاقات رسمية لتسهيل مهامهم كل ذلك يشعر الصحفي بارتياح نفسي لما بذلوه من جهود ومتاعب ومخاطر خلال تلك الحرب، وقد تكون لظروف عمل الصحفيين والتي من شأنها أن تضعهم في حالة من الضغط المؤقت جراء تطور الأحداث، وينتابها في فترات طويلة جو من الفتور المستمر

في مجال العمل الأمر الذي يجعل هذه الضغوط التي تعرضوا لها من أنواع الضغوط المؤقتة والتي تكون موسمية ويخف أثرها بعد زوالها، كما لاحظ الباحث أثناء زيارته المكاتب والمؤسسات الإعلامية والتي غالباً ما تقع في أبراج سكنية في وسط المدينة، بأنها مهيأة بشكل جيد الأمر الذي يبعث بالارتياح النفسي للصحفي ، ويخفف من وقع الضغوط عليه، وقد يكون شعور الصحفيين بلذة الانتصار على الإعلام الصهيوني والذي كان يهدف إلى استخدام أساليب الحرب النفسية لإحباط وتخويف الشعب الفلسطيني ومقاومته، كان لها أيضاً دوراً في التخفيف من وقع تلك الضغوط على الجانب النفسي للصحفي.

ومن خلال الجدول السابق رقم (٣٢) يمكن أن نلاحظ أيضاً ما يلي:

١- حظي المحور المهني من الضغوط النفسية لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة على **المرتبة الأولى**، حيث بلغ متوسط استجاباتهم نحو (**2.876**)، وعليه فإن الوزن النسبي للاستجابات بلغ (**0.575**)، وهو معدل متوسط ، ولعل النسبة جاءت متوسطة بسبب كون الصحفي قد تعرض لمحنة أو لعقبة من عقبات العمل المهني يبقى غير مطمئن من تكرارها، حيث إنهم عاشوا الحرب بواقعها وهما يمارسون عملهم الصحفي، كما ويعزو الباحث هذه النسبة المتوسطة إلى كون الصحفيون فئة ضحت من أجل الكل الفلسطيني بتقديم بعض الشهداء و الجرحى من الصحفيين أثناء ممارسة عملهم ، ونشأ عنه التفكير والقلق والضغوطات النفسية وشعور الصحفيين بعبء العمل وعظم الدور المكلفين به، وصعوبة التواصل مع المسئولين في بعض الأحيان ليتأكد من ما يرد إليه من أخبار ، وصعوبة التغطية الإعلامية في ظل المخاطر والاستهدافات المتكررة من قبل الاحتلال ، الذي لا يحترم القوانين والمواثيق الدولية والإنسانية والتي تكفل للصحفيين الحماية أثناء عملهم، وقد يكون أيضاً لعنصري التنافس، والوقت اللذان يمثلان عاملا ضغط على الصحفيين من حيث إنه يفرض عليهم الإسراع في نقل الحقائق، وذلك لأن طبيعة الخبر على وسائل الإعلام يفقد قيمته إذا جاء في وقت متأخر؛ فيبقى عامل الوقت سلاح يلاحق الصحفي في مجاله المهني.

٢- حظي المحور الانفعالي من الضغوط النفسية على **المرتبة الثانية** حيث بلغ متوسط استجابات العينة (2.820)، وهو معدل متوسط وعليه فإن الوزن النسبي بلغ ما يقارب من

(0.564) وهي نسبة متوسطة ، كذلك تعكس حجم الضغوطات النفسية والانفعالية التي يتعرض لها الصحفي ، ويعزو الباحث هذه المحور الانفعالي إلى المشاهد المباشرة التي يراها الصحفي على أرض الواقع بأم عينه، حيث يشاهد مدى الوحشية التي يتعامل بها الاحتلال ضد المدنيين الفلسطينيين ، ومشاهد قتل الأطفال والنساء والشيوخ وتدمير المنازل والأحياء السكنية، والتي يحظر نشرها غالباً على وسائل الإعلام وذلك حفاظاً على مشاعر المشاهدين وحرصاً من أن تؤثر على نفسيات الأطفال والنساء وتهدد أمنهم النفسي، وشعور الصحفي بالقلق المستمر من استهدافه بشكل شخصي، أو استهداف أحد من عائلته خاصة أن عائلته كذلك في غير مأمن من أن تتعرض للاستهداف فالجميع في مرمى الخطر، ولم يكن هنالك أي مكان آمن خلال الحرب على القطاع، وقد شاهدنا مشهد استقبال الصحفيين لشهداء من عائلاتهم أثناء تغطيتهم للأحداث ووصول الضحايا إلى المستشفيات، أو تفاجئهم بأن الضحية هذه المرة هو أحد زملائهم في العمل.

ويبقى الفرد من النواحي النفسية قلقا ً، وغير مطمئن لظروف الحياة أيضا بغض النظر عن طبيعة الخبرات الصادمة السابقة والتجارب النفسية التي يتعرض لها ، كما أن الظروف الراهنة في قطاع غزة تضع الفرد تحت الضغط النفسي من الحياة المستقبلية ، لاسيما وأن قطاع غزة تعرض في الفترة الأخيرة لحربين واستطاع الصحفيون بقدراتهم وبالنضج الانفعالي لديهم أن يتخطوا تلك الصعوبات مع احتفاظنا بطبيعة النفس البشرية التي تتأثر بالحدث ، فالصحفي هو أول من يرى الحدث على حقيقته وينقله للعالم فمن الطبيعي أن يتأثر نفسياً وانفعالياً بذلك، ومع كل هذا فالصحفي الفلسطيني أثبت جدارته في مجال التغطية وكشف الحقائق ونقلها بدقة وموضوعية وحيادية.

٣- أما **المرتبة الثالثة** فقد احتلها المحور المعرفي من الضغوط النفسية وكان متوسط استجابات العينة (2.788) ، وهو معدل **متوسط** وعليه فان الوزن النسبي بلغ ما يقارب (0.558) ، وهي نتيجة منطقية لاسيما وأن الصحفيين خلال عملهم قد يتلقوا الأخبار التي قد تتدرج بين الموثوق وغير الموثوق ، وهنا قد يقع الصحفي بأحد أنواع الصراع النفسي بين تصديق الخبر ونقله، أو أنه يندرج ضمن الإشاعات العديدة التي يتم تداولها بين الناس، وبالتالي عدم نقل الخبر. غير أن حالة الارتباك التي تواجههم أثناء ممارستهم أعمالهم ووقعهم في

صراعات نفسية والتي تسبب حالة من غموض الدور بين مشاركتهم في إنقاذ الضحايا أو تمسكهم بدورهم الإعلامي والمهني واقتصارهم على تصوير هؤلاء الضحايا ونقل الأخبار إلى وسائل الإعلام، كما يعزو الباحث تلك النتيجة المتوسطة نسبياً ، كون الصحفي مشغولا ذهنياً وجسدياً، ودائماً في حالة من التفكير والترقب للتطورات والأحداث التي قد تنشأ في أي لحظة، الأمر الذي قد يرهقه، ويجعله بحاجة إلى الراحة والاسترخاء والابتعاد عن التفكير في العمل.

٤- كما كان المحور الاجتماعي في **المرتبة الرابعة** ، حيث بلغ متوسط الاستجابات على جميع فقراته والدرجة الكلية للمجال نحو (2.694) ، وعليه فإن الوزن النسبي يبلغ (0.539) ، وهي نسبة متوسطة ، وجاءت هذه النسبة متوسطة ، بحسب رأي الباحث لأن الصحفيين يتمتعون بعلاقات اجتماعية ملائمة ويحظون بتقدير اجتماعي من مجتمعهم، وقد يرجع ذلك إلى كونهم يتعاملون مع وسائل الإعلام بشتى الطرق والتي هي عين الناس على الواقع ، وقد ينظر إلى المحور الاجتماعي من خلال طبيعة الصحفي كإعلامي وتغطيته على الهواء مباشرة للأحداث على وسائل الإعلام ، مما قد يسبب له جزء من القلق الاجتماعي خوفاً من الخطأ أو التلعثم في الكلام، وذلك بسبب طبيعة المجتمع الفلسطيني المحصورة وتداخله وصغر مساحة القطاع ، مما يجعل أغلب الصحفيين في موقع الشهرة بالنسبة لمجتمعهم ، وقد نلتقيهم بسهولة على أرض الواقع، ونتعامل معهم، كما أن لطبيعة عمل الصحفيين والتي لا تعتمد على أوقات محددة للعمل، فقد يتطلب منهم العمل المتواصل خلال الأزمات ونشوب الأحداث، وبالتالي لا يستطيعون القيام بأدوارهم الاجتماعية والتي يتمتع بها الشخص العادي، وإن لظروف حياتهم المتقلبة ، وعدم تواجدهم باستمرار في منازلهم يجعل المحور الاجتماعي يحيطه لفيف من القلق على أسرهم وأطفالهم ومتطلباتها، ولكن ما يخفف وقع ذلك الإنتاج الصحفي ، والتقدير الاجتماعي من الآخرين ، وتفهمهم لظروف عملهم.

٥- أما **المرتبة الخامسة** فكانت للمحور السلوكي في الضغوطات النفسية ، حيث بلغ متوسط الاستجابات لدى عينة من الصحفيين نحو (2.619) ، وعليه فإن الوزن النسبي (0.524) ، وهو معدل متوسط ولعل ذلك يرجع إلى البنية المهنية للصحفي حيث إنه مدرك تماماً لطبيعة عمله الذي يتطلب منه التأهب في أي وقت لخوض تداعيات العمل المطلوبة منه ، ومن هنا ندرك أن البعد السلوكي في الضغوط النفسية قد حصل على الترتيب الخامس وهي

مرتبة بأسفل الارتباطات ، حيث النسبة متوسطة وأقرب إلى الضعيفة ، وانطلاقاً من هذا المبدأ يرى الباحث بأن هذه النتيجة منطقية.

٦- كان المحور الجسمي ذو **المرتبة السادسة والأخيرة** ، حيث بلغ متوسط استجابات العينة على محتوى المجال وفقراته نحو (2.149) ، وعليه فإن الوزن النسبي لاستجابات العينة يبلغ نحو (0.430) ، وهي نسبة ضعيفة ، وتؤكد على أن العينة تحظى بالمحور الجسمي ، ومن هنا يمكننا القول أن حب الصحفي لعمله ورضاه عن إنجازاته أمر يمده بالطاقة والحيوية ، ويخفف من وقع المتاعب التي يواجهها والضغوطات التي يعيشها ، فكل ذلك يتلاشي عند رؤية آثار عمله وصداه على وسائل الإعلام ، ولذلك فقد حضي المحور الجسمي المرتبة السادسة من الضغوطات النفسية.

ب.لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a = 0.05$) بين متوسط الدافعية والإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة وبين المتوسط الحيادي في الدراسة وهو "3".

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار (one sample t– test) لمعرفة ما إذا كان متوسط الدافعية للإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة يختلف عن المتوسط الحيادي وهو (3) أم لا.

جدول رقم (٣٣) إختبار (t) لعينة واحدة على مقياس الدافعية للإنجاز.

الترتيب	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	قيمة (t)	قيمة (.Sig)
٣	المثـــــابرة.	3.828	0.542	0.766	21.604	0.000
٢	المسئـــولية	3.980	0.531	0.796	26.089	0.000
٦	التفـــوق.	3.764	0.597	0.753	18.105	0.000
٤	الصعوبات.	3.798	0.618	0.760	18.262	0.000
٥	المكافآت.	3.787	0.674	0.757	16.52	0.000
١	المنافســـة.	4.094	0.737	0.819	20.996	0.000
الدافعية للإنجاز		3.875	0.417	0.775	29.71	0.000

من خلال الجدول السابق رقم (٣٣) يتبين أن متوسط الدافعية للإنجاز بدرجتها الكلية ومحاورها تتراوح مابين (**3.764 – 4.094**) وهي جميعاً اكبر من المتوسط الحيادي في هذه الدراسة وهو(3) ، كما يتبين لنا أن قيمة (**.Sig**) الاحتمالية كانت (0.000) ، وهي أقل من مستوى الدلالة (**0.05**) بمعنى أن متوسط الضغوط النفسية بدرجتها الكلية ومحاورها لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة يختلف بشكل جوهري عن المتوسط الحيادي في هذه الدراسة وهو 3.

ومن هنا يمكننا **رفض** الفرضية القائلة بأنه " **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a = 0.05$) بين متوسط الدافعية للإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة وبين المتوسط الحيادي في الدراسة وهو (3).**

وبشكل عام بلغ مستوى الدافعية للإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة المستوى المرتفع ، حيث بلغ متوسط الدرجة الكلية للدافعية للإنجاز (**٣.٨٧٥**) بوزن نسبي (**٠.٧٧٥**) ، وهذا المستوى أكبر من مستوى المتوسط الحيادي في الدراسة وبشكل جوهري ، حيث بلغت مستوى الدلالة للفروق بين متوسط الدافعية للإنجاز والمتوسط الحيادي (**٠.٠٠٠**) وهي أقل من مستوى الدلالة المقبول في هذه الدراسة وهو (**٠.٠٥**) مما يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين.

وعند الموازنة بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، فيما يخص الفرضية الفرعية الثانية ، ونتائج الدراسات السابقة، نجد أنها اتفقت مع نتائج دراسة البدور(٢٠٠٦) في وجود مستوى مرتفع من الدافعية للإنجاز لدى عينة دراستها.

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن ما يميز الإعلام الفلسطيني أنه يأخذ طابع الإعلام الهادف والمقاوم في ظل استمرار الاحتلال الإسرائيلي على أرض فلسطين، وذلك يشعر الصحفي والإعلامي الفلسطيني بعظم دوره الوطني ، وأهميته البالغة في مواجهة ما يقوم به الاحتلال من حرب نفسية وأكاذيب للرأي العام الفلسطيني والدولي، كما أن الإعلام الفلسطيني المقاوم يعتبر أسلوب من أساليب الكفاح الوطني المؤثر وذلك للتحرر من الظلم والقهر والإذلال التي تمارسه قوات الاحتلال الإسرائيلي على شعب أعزل لا يمتلك جيشا منظما ذا قوة رادعة وإنما يمتلك مقاومة متواضعة ، وإرادة حديدية مفعمة بقدسية الدفاع عن هذه الأرض المباركة ، وذلك بكل

الوسائل المتاحة له في مواجهة أحد أعتا الجيوش العسكرية في العالم، ذلك كله يجعل ما يقدمه الصحفيين من واجب وطنيا وديني وأخلاقي وإنساني دافعاً قوياً للعطاء والاستمرار والإنجاز ، وبذل المزيد من الجهد ، وكشف المزيد من الحقائق للرأي العام والتي تصب في صالح الشعب الفلسطيني ، وتحشد همم الشعوب والرأي العام الدولي ومواقف السياسيين وقادة الدول للوقوف جنباً إلى جنب مع الشعب الفلسطيني لتحقيق مطالبه العادلة، كما أن استهداف الاحتلال لوكالات الأنباء والصحفيين يثبت للصحفيين عن حجم المعضلة التي يسببها عملهم الصحفي للاحتلال الإسرائيلي في الرأي العام الدولي وذلك يدعوهم إلى الاستمرار وتكثيف العمل الإعلامي واستخدامه وسائل حديثة ومتنوعة .

ومن خلال الجدول السابق رقم (٣٣) يمكن أن نلاحظ أيضاً ما يلي:

١-حظي محور المنافسة من الدافعية للإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة على **المرتبة الأولى،** حيث بلغ متوسط استجاباتهم نحو(4.094)، وعليه فإن الوزن النسبي للاستجابات بلغ (0.819) ، وهو معدل مرتفع ، ولعل النسبة جاءت مرتفعة لكون طبيعة عمل الصحفيين تجعلهم يميلون إلى الدخول في منافسات العمل وحب الإنتاج وتحقيق الذات وهم يمارسون أعمالهم المهنية ، كما ويعزو الباحث هذه النسبة المرتفعة كون طبيعة العمل الصحفي في ظل تعدد وسائل الإعلام التي تعمل في قطاع غزة ، يجعل الجانب التنافسي يحظى على أهمية كبيرة بينها ، نظراً لأن كل صحفي ينتمي إلى وكاله أنباء أو تلفزيون أو إذاعة معينة وهنا تخلق أجواء من التنافس بينها لجذب المشاهدين وتحقيق الكفاءة لهم، كما أن دافع الصحفي في تحقيق سبق إعلامي وصحفي لإبراز قدرته وإنجازاته أمام مجتمعه، ووطنه ، ووكالاته التي ينتمي إليها، الأمر الذي يدفعه إلى تحمل المخاطر والتنافس لنقل الخبر أول بأول كي يعلو شأنه داخل المؤسسة التي ينتمي إليها، وهذا الأمر طبيعي يتولد من دافعية الفرد للإنجاز وفطرته البشرية التي تتمحور في المنافسة والتميز عن الغير والحصول على التقدير الاجتماعي من المحيطين .

ومن خلال إطلاع الباحث على وسائل الإعلام خلال فترة الحرب لاحظ أن مهارة كل صحفي تتشكل في قدرته على إنجاز سبق إخباري ونقل خبر جديد قبل تناقله على وسائل الإعلام الأخرى. لذلك يرى الباحث أن حفاوة محور المنافسة واحتلاله للمرتبة الأولى منطقي للأسباب السابقة والتي تميز عمل الصحفيين.

١- حظي محور المسئولية من الدافعية للإنجاز على **المرتبة الثانية** حيث بلغ متوسط استجابات العينة (3.980) ، وهو معدل مرتفع ولكن يأتي في المرتبة الثانية بعد محور المنافسة، وعليه فإن الوزن النسبي بلغ ما يقارب من (0.796) وهي نسبة مرتفعة ، ويعزو الباحث ذلك إلى أن حجم المسئولية التي تقع على الصحفي في نقل الأخبار والصدق فيها ودقتها، تجعله أمام مسؤولية كبيرة أمام مجتمعه ووكالاته، وتحمل الصحفي لنتائج عمله الصحفي تجعله يتحرى الدقة والصدق في الخبر الإعلامي الذي يسرع لنقله مباشرة في حاله حدوثه ، كما أن الظروف الراهنة في قطاع غزة، فيما يخص أساليب وتكتيكات المقاومة والتي تجعل بعض الأخبار محظورة النشر، لأن انتشارها قد يصب في صالح العدو، وهنا يكون الصحفي يعمل بمسئولية أكبر ولابد أن يكون لديه دراية بتكتيكات الحرب النفسية التي تستخدمها أذرع المقاومة الفلسطينية وعدم الانجرار والوقوع في أخطاء، هذا في ظل الهجمة الشرسة والتشويش الإعلامي وأساليب الحرب النفسية التي تمارسها المؤسسة العسكرية الإسرائيلية ، والصحفي هو الجندي المدافع بالميدان ويقع عليه تحمل أي مسئولية تخص عمله الصحفي ونقله للأخبار ، والجدير بالذكر أن المسئولية تنبع من دافعيته للعمل وحبه للإنجاز.

٢- أما **المرتبة الثالثة** فكانت لمحور المثابرة من الدافعية للإنجاز حيث كان متوسط استجابات العينة (3.828) ، وهو معدل **مرتفع** وعليه فإن الوزن النسبي بلغ ما يقارب (0.766) ، وهي نتيجة منطقية ، لاسيما وأن وكالات الأنباء الصحفية والمهنية الخاصة تتبع أسلوب الانتقاء في توظيف الصحفيين ، ويفضلون الأشخاص ذو النمط (**A**)، والذين يمتازون بالمثابرة والنشاط وتحمل المسؤوليات، ويكون هناك تنافس بينها في تقديم العقود المغرية للصحفيين الأكفاء لكي تجعل الصحفي المثابر يعمل لصالحها، غير أن الصحفيين الفلسطينيين دائماً ما يسعون إلى الاستمرارية والتفاني بالعمل والجهاد من أجل الوصول إلى أهدافهم لوصولهم إلى مرحلة الشهرة والبروز ، وتحقيق المكانة الاجتماعية بين زملائهم ، ويبذلون كل ما يمتلكونه من أجل نشر الحقيقة بصفة عامة، وفضح جرائم الاحتلال وبشاعته بصفة خاصة، لذلك مهما روى الصحفي من مشاهد وتعرض له من أخطار لن تجعله يتقاعس ولو للحظة بأن يكشف كل ما هو جديد بنقله للصورة الحية ، ويستمر بإنجازاته وهذا كله ينتج عن الرغبة والطاقة الكامنة للصحفي التي يكرسها في عمله وحبه للإنتاج الإعلامي والإبداع الصحفي.

٣- كان محور التغلب على المعيقات والصعوبات في **المرتبة الرابعة.** حيث بلغ متوسط الاستجابات على جميع الفقرات والدرجة الكلية للمجال نحو (3.798) ، وعليه فإن الوزن النسبي يبلغ (0.760) ، وهي نسبة مرتفعة ويعزو الباحث ذلك إلى أن الصحفيين يتمتعون بقدرة عالية في تخطي الصعاب، فقد يرجع ذلك إلى كونهم تعاملوا مع عدد من المعيقات والصعوبات الأمر الذي اكسبهم خبرات عديدة، ويحاولون نشر الحقيقة بشتى الطرق حتى في ظل الأزمات والحروب والمخاطر التي تواجه عملهم، والتي كان الاحتلال بكل الطرق يحاول إخفاء جرائمه وإقامة الصعوبات والعوائق في وجه الإعلام لتغطية جرائمه، وحجبه عن نقل الحقيقة، ولما كان الصحفي يذلل الصعاب والعوائق والتي تجعل العالم يرى الصحافة بمثابة عينهم على الواقع ، لذلك كان محور التغلب على العوائق والصعوبات يحظى بنسبة مرتفعة، مما يدلل على مدى دافعيتهم للإنجاز ، والاستمرار بعملهم، والاحتفاظ بأخلاقيات مهنتهم.

٤- أما **المرتبة الخامسة** فكانت محور المكافآت المادية والمعنوية في الدافعية للإنجاز، حيث بلغ متوسط الاستجابات لدى عينة من الصحفيين نحو (3.787) ، وعليه فإن الوزن النسبي (0.757) ، وهو معدل مرتفع ، فكل إنسان يرغب بالتقدير الاجتماعي والاهتمام من قبل الآخرين، الأمر الذي يزيد من إنتاجه؛ ففطرة الإنسان تثير لديه الشعور بالحاجة إلى الاحترام والتقدير من المحيطين، فالمكافأة المادية أو المعنوية تتطلبها كل مهنة على وجه العموم ومهنة الصحافة والإعلام على وجه الخصوص. فانطلاقا من هذا المبدأ يرى الباحث بأن هذه النتيجة منطقية ، ووجودها بالمرتبة الخامسة شيء جميل يستحق الاهتمام لكون المنافسة بالمرتبة الأولى، والمكافآت المادية والمعنوية في المرتبة الخامسة، والذي إن دل على شيء فإنه يدل على أهمية الدافع الوطني المحرك لسلوك وأعمال الصحفي، ويستنتج الباحث أن الأمور المادية والمكافآت كان دورها ثانوي بالنسبة للمحاور الأخرى رغم ارتفاع معدلها ، ومع ذلك فهي حجر أساس للدافعية، تدفع الإنسان للتقدم للأمام.

٥- كان محور التفوق ذو **المرتبة السادسة والأخيرة.** حيث بلغ متوسط استجابات العينة على محتوى المجال وفقراته نحو (3.764) ، وعليه فإن الوزن النسبي لاستجابات العينة يبلغ نحو (0.753) ، وهي نسبة مرتفعة ، وتؤكد على أن العينة تحظى بنسبة عالية من السعي للتفوق ، إيمانا منها بأن عملها يتطلب السعي للسلم التكاملي والتفوق في الإنتاجية ، ولتقليل أثر المعيقات التي تواجه الصحافة الفلسطينية في عملها، وكانت النتيجة طبيعية ومنطقية

من وجهة نظر الباحث كون الكمال لله عز وجل، كما أن نقص الإمكانات المتوفرة لعمل الصحفي، وتلاحق الأحداث وتزاحمها تجعله يهتم بالتفوق في العمل حسب الإمكانات الموجودة ، وهذا أمر طبيعي للذات البشرية ، فدافع الإنسان للتفوق والتطور في مجال عمله يرتفع كلما زاد حبه وتوافقه مع متطلبات مهنته ويشبع له حاجاته.

ج.لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a = 0.05$) بين متوسط فاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة وبين المتوسط الحيادي في الدراسة وهو "3".

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار (one sample t– test) لمعرفة ما إذا كان متوسط فاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة يختلف عن المتوسط الحيادي وهو (٣) أم لا.

جدول رقم (٣٤) اختبار (t) لعينة واحدة على مقياس فاعلية الذات.

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	قيمة اختبار t	مستوى الدلالة
فاعلية الذات	3.833	0.450	0.767	26.178	0.000

يتبين من الجدول السابق رقم (٣٤) أن مستوى متوسط **فاعلية الذات** بلغ المستوى المرتفع بمتوسط (**3.833**) وهو أكبر من المتوسط الحيادي في هذه الدراسة وهو (**3**) ، كما يتبين أن مستوى الدلالة لمتوسط **فاعلية الذات** كانت أقل من مستوى الدلالة المقبول في هذه الدراسة وهو (**0.05**) ، مما يدل على أن متوسط **فاعلية الذات** لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة يختلف بشكل جوهري عن المتوسط الحيادي في هذه الدراسة وهو (٣)، مما سبق يمكن **رفض** الفرضية القائلة بأنه "**لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a = 0.05$) بين متوسط فاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة وبين المتوسط الحيادي في الدراسة وهو (3)** .

وعند الموازنة بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية ، فيما يخص الفرضية الفرعية الثالثة ، ونتائج الدراسات السابقة ، نجد أنها قد اتفقت مع نتائج دراسة النجار (٢٠١٢) والتي كشفت نتائجها عن وجود مستوى مرتفع لفاعلية الذات لدى عينة دراستها، واختلفت مع نتائج

دراسة أبوغالي (٢٠١٣) والتي كشفت عن مستوى منخفض في فاعلية الذات لدى الطالبات عينة الدراسة ، في حين كشفت الدراسة الحالية عن وجود مستوى مرتفع من فاعلية الذات لدى عينة الصحفيين.

ويعزو الباحث تلك النتيجة المرتفعة كون الصحفيون الفلسطينيون قد اكتسبوا العديد من الخبرات في عديد من جوانب الحياة بشكل عام، وفي جانب العمل الإعلامي بشكل خاص، وذلك نتيجة تزاحم وتلاحق الأحداث والتطورات التي تشهدها الساحة الفلسطينية ، والتي انخرطوا في تجاربها وتعلموا من أخطائهم وزلاتهم، ومتابعتهم المستمرة للإعلام المتنوع بشكل عام، وإن ملاحظتهم لمجهودات ونتائج الإنجازات الأدائية التي يقومون بها سواءً على صعيدهم الشخصي أو على صعيد الإنجازات الأدائية لزملائهم الصحفيين ، كل ذلك يكسبهم العديد من المهارات والقدرات الشخصية، غير أن استهداف الاحتلال الإسرائيلي للصحفيين في الحرب الأخيرة أكسبهم ذلك زيادة في الثقة بالنفس ، وبأهمية الدور الموكل إليهم ، وحجم تأثيرهم ونتائج أعمالهم وصداها على مستوى الرأي المحلي والدولي ، ونجاحهم في إفشال أهداف الحرب الإعلامية والنفسية التي يقوم بها العدو، وذلك ينطبق تماماً مع المقولة الإنجليزية الشهيرة "إذا طعنت من الخلف فاعلم أنك في المقدمة" ، لذلك فثقتهم بأنفسهم وبقدراتهم على الإنتاج وكشف الحقائق وملاحظة صداها ونتاجها، تؤثر بصورة أو بأخرى على مستوى الفاعلية الذاتية لدى فئة الصحفيين وتجعلها تنعم بهذا الارتفاع.

- **نتائج الفرضية الثانية وتفسيرها ومناقشتها**

لا توجد هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a = 0.05$) بين متوسط الضغوط النفسية ومتوسط الدافعية للإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة".

ولاختبار تلك الفرضية تم استخدام معامل ارتباط "بيرسون" للتعرف على نوع وقوة العلاقة بين متوسط الضغوط النفسية ومتوسط الدافعية للإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة

جدول رقم(٣٥)

اختبار بيرسون بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدي عينة من الصحفيين بعد حرب غزة.

المقياس		الدافعية للإنجاز
الضغوط النفسية	معامل الإرتباط	0.123
	قيمة (.Sig)	0.082

من خلال الجدول السابق رقم (**٣٥**) يتبين لنا أن قيمة (**.Sig**) الاحتمالية كانت (**0.082**) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة (**٠.٠٥**) ، بمعنى أن معامل الارتباط بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدي عينة من الصحفيين بعد حرب غزة غير دالة إحصائياً.

بمعنى أنه لا يوجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدي عينة من الصحفيين بعد حرب غزة.

على أي حال فإن معامل الارتباط كان (**0.123**) وهي علاقة موجبة بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز ، لكنها غير دالة إحصائياً.

مما سبق نستنتج **قبول** الفرضية القائلة بأنه: **لا توجد هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (** $a = 0.05$ **) بين متوسط الضغوط النفسية ومتوسط الدافعية للإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة.**

وعند الموازنة بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية ، فيما يخص الفرضية الثانية ، ونتائج الدراسات السابقة ، نجد أنها اتفقت مع نتائج دراسة البدور (٢٠٠٦) ودراسة الزعبي (٢٠٠٣) واللتان كشفتا عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية ومتوسط الدافعية للإنجاز لدى عينات الدراسة الخاصة بهما. كما اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة العمري (٢٠١٢) حيث كشفت عن وجود علاقة سالبه عكسية بين درجات الضغوط النفسية المدرسية والإنجاز الأكاديمي لدى الطلبة عينة الدراسة.

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن الوقوع تحت طائلة الضغط النفسي المرتفع قد يعيق الدافع للإنجاز أما إذا كان ذلك الضغط النفسي في مستواه المتوسط فإنه يكون محفزاً ودافعاً

للصحفي للإنجاز المرتفع، كذلك يمكن القول بأن الذي لديه دافعية للإنجاز مرتفعة لا يعيقه تعرضه لخبرة سابقة خطيرة كانت أو صادمة، وخصوصاً عند تلاحم دوافع الصحفي الوطنية والمهنية وإيمانهم بعدالة قضيتهم وبقدسية الصراع الدائر على أرض فلسطين، تجعل تجاوز تلك الضغوط والمخاطر أمر طبيعي، ومن الطبيعي كذلك شعورهم بالتوتر والخوف ، لكن هذا الشعور يمنحهم دافعاً ايجابياً للحفاظ على النفس، وأخذ الحيطة والحذر من استهداف الاحتلال أو التعرض المباشر لإطلاق النار بحيث يقوم بردة فعل مناسبة ، بعيداً عن المخاطرة.

ويرى الباحث بأن العلاقة لم تكن دالة إحصائياً نظراً لخصوصية الفئة التي تعتني بهم الدراسة وهم الصحفيين وخاصة بعد حرب غزة ، حيث إن الضغوط النفسية الواقعة عليهم ، يتعرض لها كذلك معظم المجتمع الفلسطيني من ناحية التعرض للخطر وفقدان الأمن النفسي ومن ناحية الحصار الذي سببه الاحتلال، وتبعاته على الشعب الفلسطيني من غلاء معيشي وتزايد نسبة البطالة وعدم توفر الحاجات الأساسية وانقطاع التيار الكهربائي وعدم توفر الوقود، مما أدى إلى وقوع معظم فئات المجتمع الفلسطيني تحت طائلة الضغط النفسي ومحاولته للتأقلم معها، وجعلته يتمتع بمقدار من الصلابة النفسية وقوة التحمل، الأمر الذي جعل جميع القوى البشرية المعدة لخدمة المجتمع الفلسطيني تجتهد وتندفع للإنجاز والعمل سعياً للخروج من هذه الأزمة بدافع الانتصار على هذه الأزمة، وحيث إن الصحفي هو أحد الفئات المؤثرة في الأحداث الدائرة، ويتأثر بها مما يجعل سعيهم ودافعيتهم للإنجاز بدرجة مرتفعة ، لنيل التقدير الاجتماعي ونيل الاحترام وتحقيق النجاح والتميز وذلك من خلال أعمالهم ونتائجها.

نتائج الفرضية الثالثة وتفسيرها ومناقشتها

لا توجد هناك علاقة دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a = 0.05$) بين متوسط الضغوط النفسية ومتوسط فاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة.

ولاختبار تلك الفرضية تم استخدام معامل ارتباط "بيرسون" للتعرف على نوع وقوة العلاقة بين متوسط الضغوط النفسية ومتوسط فاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة.

جدول رقم (٣٦)اختبار بيرسون بين الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدي عينة من الصحفيين بعد حرب غزة.

المقياس		فاعلية الذات
الضغوط النفسية	معامل الإرتباط	0.104
	قيمة (.Sig)	0.143

// Correlation coefficient isn't sign at ($\alpha \leq 0.05$)

من خلال الجدول السابق رقم (٣٦) يتبين لنا أن قيمة (**.Sig**) الاحتمالية كانت (**0.143**) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، بمعنى أن معامل الارتباط بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة غير دالة إحصائياً.

بمعنى أنه لا يوجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدي عينة من الصحفيين بعد حرب غزة.

على أي حال فإن معامل الارتباط كان (**0.104**) وهي علاقة موجبة بين الضغوط النفسية وفاعلية الذات، لكنها غير دالة إحصائياً.

مما سبق نستنتج **قبول** الفرضية القائلة بأنه :"**لا توجد هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة** ($a = 0.05$) **بين متوسط الضغوط النفسية ومتوسط فاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة**".

وعند الموازنة بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، فيما يخص الفرضية الثالثة ، ونتائج الدراسات السابقة، نجد أنها اتفقت مع نتائج دراسة أبو الحصين (٢٠١٠) والتي كشفت عن عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وفاعلية الذات في حين اختلفت مع نتائج دراسات كل من أبو غالي(٢٠١٣) وعبد الحميد علي (٢٠٠٩) ودراسة تشو شانج وسان يان (٢٠٠٩) والأهواني (٢٠٠٥) وايجيلسيا وآخرون(٢٠٠٥) وديمونت وآخرون (٢٠٠٣) ودوير وكيومينقس (٢٠٠١) والنجار (٢٠١٢)، ونبهان (٢٠٠٨) والتي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية وفاعلية الذات لدى عينات الدراسة الخاصة بها.

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن طبيعة عمل الصحفيين المستمر في الأراضي الفلسطينية وانخراطهم بتجارب الحياة وأحداثها ، ومتابعة التطورات ، وتحليل الرؤى ، والعمل في ظل الطوارئ والأزمات ، يكسب الصحفيين مهارات وقدرات ، ويكسبهم خبرات قد لا يتمتع بها غيرهم من نفس مهنتهم في بيئات أخرى ويعملون بكل أريحية ولا تشهد بيئتهم أحداث هامة ، مثل تلك التي تجري في قطاع غزة بشكل خاص وفلسطين المحتلة بشكل عام، الأمر الذي يجعل الصحفيين يكتشفون أنفسهم ويثقون في قدراتهم جيداً لأنهم عايشوا إخفاقات عارضة وعوائق ونجحوا في إزالتها، وعملوا في ظروف المخاطرة وتحدو الصعوبات. كما أن الفرد المؤمن بطبيعته راضٍ عن حياته في السراء والضراء ، وقد قال من لا ينطق عن الهوى نبينا محمد – صلى الله عليه وسلم–: "عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير ، وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن ، إن أصابته سرّاء شكر ؛ فكان خيراً له ، وإن أصابته ضرّاء صبر ؛ فكان خيراً له" . رواه مسلم.

والصحفي يتعرض للعديد من الخبرات والمصاعب والحروب ، والضغوط النفسية والجسمية والاجتماعية ، وهذه الضغوط أكسبتهم خبرة في المواجهة للمؤثرات على اختلاف أنواعها ، ومنحتهم زيادة في الثقة بالنفس، وفي الفاعلية الذاتية ومن خلال خبراتهم السابقة عن نتائج أعمالهم، والتي كانت مشرفة في جميع الأحوال.

- **نتائج الفرضية الرابعة وتفسيرها ومناقشتها**

٤–هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط الدافعية للإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمستوى الضغوط النفسية (المرتفعة جداً– المرتفعة – المتوسطة– المنخفضة– المنخفضة جداً)؟

ولاختبار تلك الفرضية قام الباحث بتقسيم عينة الدراسة وفقاً لمستوى الضغوط النفسية إلى عدة فئات وذلك بناءً على قيمة فئات المقياس الخماسي المتدرج ، حيث أسفر التقسيم إلي وجود أربعة فئات وهي: منخفض جداً ، ومنخفض ، ومتوسط ، ومرتفع ، أما فئة الضغوط المرتفعة جداً فإنه لم يوجد في عينة الدراسة أفراد ذات ضغوط نفسية مرتفعة جداً ، ولذلك تم استبعاد تلك الفئة من التحليل ، وقد تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (**One Way ANOVA**) للتعرف على مستوى الفروق ، والجدول رقم (٣٧) يوضح نتيجة اختبار تحليل التباين الأحادي.

جدول رقم (٣٧) نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في متوسط الدافعية للإنجاز تعزى للضغوط النفسية.

المقياس	مصدر التباين	مجموعة المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	قيمة (Sig.)
الدافعية للإنجاز	بين المجموعات	0.751	3	0.250	1.452	0.229
	داخل المجموعات	33.781	196	0.172		
	الإجمالي	34.531	199			

F table at (df= 3, 196, $\alpha \leq 0.05$) =

من خلال الجدول السابق رقم (٣٧) نلاحظ بأن قيمة (F) المحسوبة كانت **1.452**، وهي أقل من قيمة (F) الجدولية ، وكانت قيمة (Sig.) الاحتمالية (**0.229**) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، بمعنى أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الدافعية للإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمستوى الضغوط النفسية (المرتفعة جداً– المرتفعة – المتوسطة– المنخفضة– المنخفضة جداً).

وعند الموازنة بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية ، فيما يخص الفرضية الرابعة ، ونتائج الدراسات السابقة ، نجد أنها قد اتفقت مع دراسة البدور (٢٠٠٦) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية ومستوى الدافعية لمديري المدارس ، في حين اختلفت عن نتائج دراسة العمري (٢٠١٢) والتي كشفت عن وجود فروق بين متوسطات درجات مرتفعي الضغوط النفسية ومنخفضي الضغوط النفسية في الإنجاز لصالح منخفضي الضغوط النفسية المدرسية.

ويعزو الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة بين متوسط الدافعية للإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمستوى الضغوط النفسية ، إلا أن شعبنا الفلسطيني وبلا استثناء يعيش حالة من الضغط النفسي بسبب الأوضاع العامة في المنطقة ، وما يمارسه الاحتلال الإسرائيلي من ضغوط اقتصادية واجتماعية وسياسية وحصار لقطاع غزة ، وتضييق الخناق على شعبنا الفلسطيني، وفئة الصحفيين جزء من المجتمع الفلسطيني عايشت تلك الضغوط وتأقلمت معها وتشعر في معاناة شعبها، بغض النظر عن مستوى الضغوط النفسية الواقعة عليهم، الأمر الذي جعلها تواجه تلك الظروف وتستمر في ركب الحياة بدافعية إنجاز قوية سعياً

للتغيير وإصلاح الأوضاع والظروف التي يعيش فيها مجتمعها بشكل عام، وقد يكون لحالة الأمل والتفاؤل جراء متابعة الصحفيين لحجم المقاومة واستبسالها في الدفاع عن الشعب الفلسطيني في ظل الحرب على غزة (٢٠١٢)، الأمر الذي نمى لديهم جانب الدافعية للإنجاز، وأن ذلك الاستبسال وتنوع تكتيكات المقاومة، يؤثر على تغيير المعادلة في المنطقة برمتها ويؤثر على مجريات الأحداث. ومن جهة أخرى فإن سلطة الإعلام وهي السلطة الرابعة في التأثير وتسيير مجريات الأحداث والظروف السياسية والاقتصادية في العالم بأسره، هذا يجعل الصحفيين وجميع أطياف وفئات المجتمع على مختلف مستويات الضغوط النفسية لديهم يستبسلون في أداء أدوارهم المهمة لنصرة شعبهم حتى يجعل الله من بعد عسرٍ يسرا.

نتائج الفرضية الخامسة وتفسيرها ومناقشتها

لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a = 0.05$) بين متوسط فاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمستوى الضغوط النفسية (المرتفعة جداً– المرتفعة – المتوسطة– المنخفضة– المنخفضة جداً)

ولاختبار تلك الفرضية قام الباحث بتقسيم عينة الدراسة وفقا لمستوى الضغوط النفسية إلى عدة فئات ، وذلك بناءً على قيمة فئات المقياس الخماسي المتدرج الموضح سابقاً، حيث أسفر التقسيم إلي وجود أربع فئات وهي: منخفض جداً ، ومنخفض ، ومتوسط ، ومرتفع ، أما فئة الضغوط المرتفعة جداً فإنه لم يوجد في عينة الدراسة أفراد ذات ضغوط نفسية مرتفعة جداً ولذلك تم استبعاد تلك الفئة من التحليل ، وقد تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (**One Way ANOVA**) للتعرف على مستوى الفروق، والجدول التالي رقم (٣٨) يوضح نتيجة اختبار تحليل التباين الأحادي.

جدول رقم (٣٨) نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في متوسط فاعلية الذات تعزى للضغوط النفسية.

المقياس	مصدر التباين	مجموعة المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	قيمة (Sig.)
فاعلية الذات	بين المجموعات	0.571	3	0.190	0.939	0.423
	داخل المجموعات	39.762	196	0.203		
	الإجمالي	40.333	199			

F table at (df= 3, 196, α ≤ 0.05) =

من خلال الجدول السابق رقم (٣٨) نلاحظ بأن قيمة (F) المحسوبة كانت **(0.939)** ، وهي أقل من قيمة **(F)** الجدولية ، وكانت قيمة **(Sig.)** الاحتمالية **(0.423)** ، وهي أكبر من مستوى الدلالة (**٠.٠٥**) ، بمعنى أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط فاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمستوى الضغوط النفسية (المرتفعة جداً– المرتفعة – المتوسطة– المنخفضة– المنخفضة جداً).

وعند الموازنة بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية ، فيما يخص الفرضية الخامسة ، ونتائج الدراسات السابقة ، نجد أنها قد اتفقت مع نتائج دراسة أبو الحصين (٢٠١٠) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية ومستوى فاعلية الذات. كما اختلفت مع نتائج دراسة أبو غالي (٢٠١٢) والتي كشفت عن وجود فروق بين مستوى الضغوط النفسية ومستوى فاعلية الذات. ويعزو الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة بين متوسط فاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمستوى الضغوط النفسية ، إلى أن فاعلية الذات وثقة الفرد بقدراته وإنجازه تأتي من المعتقدات الداخلية والمؤثرات الخارجية للفرد بقدرته في تحقيق ذاته ونجاحه في أعماله السابقة فشريحة الصحفيين تعاملت مع خبرات سابقة ، ولديهم وعي بقدراتهم وعمموا نجاحاتهم ونتائج أعمالهم السابقة على مواقف أخرى مشابهة وشريحة مثل شريحة الصحفيين تتعرض لضغوط نفسية على الرغم من تباين مستواها. وهذا أمر طبيعي فقوة الشعور بالفاعلية الشخصية وإنجازهم وثقتهم بقدرتهم وبمجهوداتهم ، وقدرة الفرد على التأقلم معها، تأتي من وعيه لذاته وقدراته ودافعه الأساسي للإنجاز بغض النظر عن مستوى الضغوطات النفسية لهم، والتي قد تواجههم أثناء عملهم. فالضغوطات النفسية تزول حدتها عندما يرى الصحفي إنجازه، وتوقعاته الايجابية عن نفسه وتوقعات الآخرين له هي الفيصل في ذلك.

نتائج الفرضية السادسة وتفسيرها

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a = 0.05$) بين متوسط الضغوط النفسية لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمتغيرات (الجنس، الحالة الاجتماعية، سنوات الخبرة، الراتب، التعرض لحوادث سابقة في العمل، التعرض لاستهداف أثناء الحرب، فقدان أحد الزملاء أثناء الحرب، منطقة العمل خلال الحرب)".

وللاختبار تلك الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي في اتجاه (**N-Way ANOVA**) للتعرف على الفروق في متوسطات تقديرات عينة الدراسة من الصحفيين بعد حرب غزة ، والجدول التالي رقم (**٣٩**) يوضح نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي في ن اتجاه حسب المتغيرات.

جدول رقم (٣٩) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي في ن اتجاه حسب المتغيرات.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمةF	مستوى الدلالة
الجنس	0.437	1	0.437	1.705	0.193
الحالةالإجتماعية	0.331	2	0.165	0.646	0.525
الخبرة	0.142	2	0.071	0.277	0.758
الراتب	0.951	3	0.317	1.238	0.297
حوادث.عمل	0.171	1	0.171	0.667	0.415
استهداف.بالحرب	0.009	1	0.009	0.035	0.853
فقدان.زملاء	0.021	1	0.021	0.083	0.773
منطقة.العمل	0.981	5	0.196	0.766	0.575
الخطأ	46.867	183	0.256		
الإجمالي	1462.779	200			

وللتحقق من هذه الفرضية تم صياغة الفرضيات الفرعية التالية:

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الضغوط النفسية لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمتغير الجنس.

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متوسطات تقديرات عينة الدراسة من الصحفيين بعد حرب غزة، والجدول رقم (٣٩) يبين لنا نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي حسب متغير الجنس.

من خلال الجدول السابق رقم (٣٩) يتبين لنا أن قيمة (**F**) المحسوبة بلغت نحو (**1.705**) ، وهي أقل من قيمة (**F**) الجدولية ، كما يتبين لنا أن قيمة (**.Sig**) الاحتمالية بلغت نحو (**0.193**) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، بمعنى أنه لا فروق في متوسطات تقديرات الصحفيين تعزى لمتغير الجنس.

وهنا نشير بأنه لا فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الصحفيين تعزى لمتغير الجنس.

وعند الموازنة بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية ، فيما يخص الفرضية الفرعية الأولى فإننا نجد أنها اتفقت مع دراسة الشاعر(٢٠١١) ودراسة البدور (٢٠٠٦)، والزعبي (٢٠٠٣) في عدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير (الجنس)، واختلفت مع نتائج دراسة دخان والحجار (٢٠٠٦) فيما يخص متغير (الجنس) والتي كشفت نتائجها عن وجود فروق في هذا المتغير لصالح الذكور في حين لم تجد الدراسة الحالية أي فروق، واختلفت كذلك مع نتائج دراسة حمدان (٢٠١٠)، وديمونت (٢٠٠٣)، والنجار (٢٠١٢) في وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث في حين لم تكشف نتائج الدراسة الحالية عن وجود أي فروق.

ويعزو الباحث عدم وجود فروق بين مستوى الضغوط النفسية لدى الصحفيين يعزى لمتغير الجنس إلى أن درجة الخطر الذي تعرض له كلا الجنسين متساوية وإن المهام الموكلة على

الجنسين بنفس المستوى، وهذا يدل بأن المرأة الفلسطينية بإمكانها العمل في كافة المجالات بنجاح، كما ويذكر بأنها شاركت في أحداث الانتفاضتين ، وقدمت الغالي والنفيس وضحت بفلذات أكبادها دفاعاً عن فلسطين ، وتحملت الكثير من المشاق، وأدت واجباتها على أكمل وجه، وفي ذلك إشارة إلى عدم الاكتراث إلى كيد الأعداء وإشارة إلى الصبر والثبات والتوكل على الله.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الضغوط النفسية لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متوسطات تقديرات عينة الدراسة من الصحفيين بعد حرب غزة ، والجدول رقم(**٣٩**) يبين لنا نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي حسب متغير الحالة الاجتماعية.

من خلال الجدول السابق رقم (**٣٩**) يتبين لنا أن قيمة (**F**) المحسوبة بلغت نحو (**٠.٦٤٦**) ، وهي أقل من قيمة (**F**) الجدولية ، كما يتبين لنا أن قيمة (**Sig.**) الاحتمالية بلغت نحو (**٠.٥٢٥**) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة (**٠.٠٥**) ، بمعنى أنه لا فروق في متوسطات تقديرات الصحفيين تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

وهنا نشير بأنه لا فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الصحفيين تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

وعند الموازنة بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية ، فيما يخص الفرضية الفرعية الثانية نجد أنها اتفقت مع دراسة الشاعر(٢٠١١) والتي كشفت نتائجها عن عدم وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لدى ضباط الإسعاف بعد حرب غزة . كما اختلفت مع نتائج دراسة ياغي (٢٠٠٦) والتي كشفت نتائجها عن وجود فروق بين مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المطلقين في حين لم تجد الدراسة الحالية أي فروق.

ويعزو الباحث عدم وجود فروق بين مستوى الضغوط النفسية لدى الصحفيين للحالة الاجتماعية إلى أن حجم الضغوط التي يتعرض لها الصحفيين كانت واحدة وبنسبة متوسطة لدى الجميع باختلاف حالتهم الاجتماعية فكل له مسؤولياته وأسرته التي يعيش معها، وفي ذلك بيان واضح على صبر الصحفيين وقوة صلابتهم النفسية لما ينقلونه من مشاهد مفزعة والمآسي التي يتعرض لها شعبنا.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الضغوط النفسية لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متوسطات تقديرات عينة الدراسة من الصحفيين بعد حرب غزة ، والجدول رقم (**٣٩**) يبين لنا نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي حسب متغير سنوات الخبرة.

من خلال الجدول السابق رقم (**٣٩**) يتبين لنا أن قيمة (**F**) المحسوبة بلغت نحو (**0.277**) ، وهي أقل من قيمة (**F**) الجدولية ، كما يتبين لنا أن قيمة (**Sig.**) الاحتمالية بلغت نحو (**0.758**) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة (**٠.٠٥**) ، بمعنى أنه لا فروق في متوسطات تقديرات الصحفيين تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

وهنا نشير بأنه لا فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الصحفيين تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

وعند الموازنة بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية ، فيما يخص الفرضية الفرعية الثانية نجد أنها اتفقت مع دراسة الشاعر(٢٠١١)، واتفقت كذلك مع نتائج دراسة البدور (٢٠٠٦)، والزعبي (٢٠٠٣) في عدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير (الخبرة) لدى عينات دراستها.

ويعزو الباحث عدم وجود فروق بين مستوى الضغوط النفسية لدى الصحفيين لعدد سنوات الخبرة إلى أن تجربة حرب غزة سبقتها قبل ذلك تجربة (حرب الفرقان) وأحداث الانتفاضة المستمرة منذ العام (٢٠٠١)، ومداهمات قوات الاحتلال المتكررة للمخيمات والمدن الفلسطينية ،

والتي كان للإعلام الفلسطيني دور كبير في تغطية ما يجري فيها من أحداث، كل تلك الأحداث أكسبت الصحفيين خبرة عالية ودراية في أساليب وتكتيكات العمل الإعلامي وطبيعته، وجعلتهم في حالة يقظة مستمرة وتغطية محكمة، وحالة من تبادل الخبرات بينهم، ومعرفة كل صحفي لأدواره الموكلة إليه، ومنحتهم كذلك صلابة نفسية وقوة إصرار، الأمر الذي لم يؤثر على وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية التي يعانوا منها تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة أو لتعرضهم لظروف صعبة جداً في عملهم فترة الحرب، فهم في حالة ضغوط عمل مستمرة نتيجة تزاحم الأحداث على الساحة الفلسطينية

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الضغوط النفسية لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمتغير الراتب.

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متوسطات تقديرات عينة الدراسة من الصحفيين بعد حرب غزة، والجدول رقم(٣٩) يبين لنا نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي حسب متغير الراتب.

من خلال الجدول السابق رقم (٣٩) يتبين لنا أن قيمة (**F**) المحسوبة بلغت نحو (**1.238**) ، وهي أقل من قيمة (**F**) الجدولية ، كما يتبين لنا أن قيمة (**.Sig**) الاحتمالية بلغت نحو(**0.297**) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة (**٠.٠٥**) ، بمعنى أنه لا فروق في متوسطات تقديرات الصحفيين تعزى لمتغير الراتب.

وهنا نشير بأنه لا فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الصحفيين تعزى لمتغير الراتب.

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى تلك الحالة العامة التي يعيشها شعبنا الفلسطيني ، والتي تجعل الشعب الفلسطيني بشكل عام في طائلة التعرض للضغوط النفسية المفروضة عليه نتيجة ممارسات الاحتلال الإسرائيلي اللاإنسانية، والحصار العام والتي قد تكون أثرها أكثر وقعاً من تأثير متغير الراتب فتبقى الصورة الحقيقة للأحداث المباشرة التي ينقلها الصحفي أكبر همه ولا يرى للأمور المادية أي في سبيل إصراره على كشف الحقائق في ضل استمرار الاحتلال وممارساته.

٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الضغوط النفسية لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمتغير حوادث العمل.

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متوسطات تقديرات عينة الدراسة من الصحفيين بعد حرب غزة ، والجدول رقم(٣٩) يبين لنا نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي حسب متغير حوادث العمل.

من خلال الجدول السابق رقم (٣٩) يتبين لنا أن قيمة (F) المحسوبة بلغت نحو ٠.٦٦٧، وهي أقل من قيمة (F) الجدولية ، كما يتبين لنا أن قيمة (Sig.) الاحتمالية بلغت نحو(٠.٤١٥) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، بمعنى أنه لا فروق في متوسطات تقديرات الصحفيين تعزى لمتغير حوادث العمل.

وهنا نشير بأنه لا فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الصحفيين تعزى لمتغير حوادث العمل.

وعند الموازنة بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية ، فيما يخص الفرضية الفرعية الخامسة نجد أنها اتفقت مع دراسة الشاعر(٢٠١١) في عدم وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغير التعرض لحوادث سابقة أثناء العمل.

ويعزو الباحث عدم وجود فروق بين مستوى الضغوط النفسية لدى الصحفيين للتعرض لحوادث سابقة خلال العمل ، فحجم الخطر الذي كان خلال الحرب على الأطقم الصحفية كان أشد وطأة من أي حادث سابق، فأي حادث سابق لن يكون بحجم الجريمة الإسرائيلية بالطائرات والصواريخ والرصد والملاحقات على مكاتب ومركبات الصحافة واستهدافها بالصواريخ بشكل مباشر ومقصود، وكأن أحد بنوك الأهداف التي تحدثت عنه إسرائيل خلال حربها كان للصحفيين ولمكاتبهم الإعلامية حظ وفير منه، الأمر الذي لم يؤثر على وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الصحفيين تعزى لتعرضهم لحوادث سابقة خلال عملهم.

٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الضغوط النفسية لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمتغير الاستهداف في الحرب.

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متوسطات تقديرات عينة الدراسة من الصحفيين بعد حرب غزة ، والجدول رقم(٣٩) يبين لنا نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي حسب متغير الاستهداف في الحرب.

من خلال الجدول السابق رقم (٣٩) يتبين لنا أن قيمة (F) المحسوبة بلغت نحو (٠.٠٣٥) ، وهي أقل من قيمة (F) الجدولية ، كما يتبين لنا أن قيمة (Sig.) الاحتمالية بلغت نحو(٠.٨٥٣) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، بمعنى أنه لا توجد فروق في متوسطات تقديرات الصحفيين تعزى لمتغير الاستهداف في الحرب.

وهنا نشير بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الصحفيين تعزى لمتغير الاستهداف في الحرب.

وعند الموازنة بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية ، فيما يخص الفرضية الفرعية السادسة نجد أنها اختلفت مع دراسة الشاعر(٢٠١١) والتي كشفت عن وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغير التعرض لاستهداف مباشر خلال الحرب لدى عينة ضباط الإسعاف لصالح ضباط الإسعاف اللذين لم يتعرضوا لاستهداف مباشر.

ويعزو الباحث عدم وجود فروق بين مستوى الضغوط النفسية لدى الصحفيين لاستهدافهم المباشر بعد الحرب إلى أن تجربة التعرض للخطر الشديد والقصف و الاستهداف ليست بالتجربة الجديدة على الصحفيين، على الرغم من أن حرب غزة الأخيرة كانت بالنسبة لدرجة الخطر الذي أحاط بهم، والاستهداف المباشر كانت الأشد على الإطلاق مقارنة بالأحداث الماضية، ولكن في نفس الوقت فإن الخطر كان يهدد جميع السكان في قطاع غزة، على حد سواء الأمر الذي جعل الجميع في عرضة الاستهداف، والشاهد هنا أن معظم الشهداء والمصابين كانوا من الأطفال والنساء والشيوخ الآمنين في منازلهم، فالآلة العسكرية الإسرائيلية متخبطة، وتستهدف العدد الأكبر من الضحايا، محاولة في تلك الجرائم كسب الرأي العام الإسرائيلي، كما

إن استهداف الصحفيين جعلهم أكثر ثباتاً لتوصيل الحقيقة والصورة الحية إلى جميع العالم، بعد أن شعروا بحجم تأثيرهم في تغيير موازين الحرب المعلنة من قبل الاحتلال لصالح الشعب الفلسطيني.

٧- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الضغوط النفسية لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمتغير فقدان زملاء.

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متوسطات تقديرات عينة الدراسة من الصحفيين بعد حرب غزة ، والجدول رقم (**٣٩**) يبين لنا نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي حسب متغير فقدان أحد الزملاء.

من خلال الجدول السابق رقم (**٣٩**) يتبين لنا أن قيمة (**F**) المحسوبة بلغت نحو (**٠.٠٨٣**) ، وهي أقل من قيمة (**F**) الجدولية ، كما يتبين لنا أن قيمة (**.Sig**) الاحتمالية بلغت نحو (**٠.٧٧٣**) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، بمعنى أنه لا فروق في متوسطات تقديرات الصحفيين تعزى لمتغير فقدان احد زملاء.

وهنا نشير بأنه لا فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الصحفيين تعزى لمتغير فقدان احد الزملاء.

وعند الموازنة بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية ، فيما يخص الفرضية الفرعية السابعة نجد أنها اتفقت مع دراسة الشاعر(٢٠١١) في عدم وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغير فقدان أحد الزملاء خلال الحرب لدى عينة ضباط الإسعاف الخاصة بدراستها.

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلي أن الوضع العام السائد في الساحة الفلسطينية مليء بالشهداء ، وهذا أمر طبيعي لدى الشعب الفلسطيني، الذي اعتاد على التضحية والصبر ، فكان وسيلة الشعب ككل، والصحفيين بشكل خاص وفي ذلك بيان واضح على صبر هؤلاء الصحفيين ، وعلى درجة تحملهم العالية للضغوط وتأقلمهم معها وفي حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم ، الذي يرويه عنه (أبو هريرة) رضي الله عنه أنه قال : "إذا وقعتم في الأمر العظيم فقولوا:

حسبنا الله ونعم الوكيل ".أخرجه ابن مردويه، والشاهد هنا أن هذه الحالة من الضغوط والمخاطر هي حالة عامة للشعب الفلسطيني.

٨- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الضغوط النفسية لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمتغير منطقة العمل.

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متوسطات تقديرات عينة الدراسة من الصحفيين بعد حرب غزة ، والجدول رقم (**٣٩**) يبين لنا نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي حسب متغير منطقة العمل.

من خلال الجدول السابق رقم (**٣٩**) يتبين لنا أن قيمة (F) المحسوبة بلغت نحو (**٠.٧٦٦**) ، وهي أقل من قيمة (**F**) الجدولية ، كما يتبين لنا أن قيمة (**Sig.**) الاحتمالية بلغت نحو (**٠.٥٧٥٩**) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة (**٠.٠٥**) ، بمعنى أنه لا فروق في متوسطات تقديرات الصحفيين تعزى لمتغير منطقة العمل.

وهنا نشير بأنه لا فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الصحفيين تعزى لمتغير منطقة العمل.

وعند الموازنة بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية ، فيما يخص الفرضية الفرعية الثامنة نجد أنها اتفقت مع دراسة الشاعر(٢٠١١) واتفقت كذلك مع نتائج دراسة البدور (٢٠٠٦)، والزعبي (٢٠٠٣) في عدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير (منطقة العمل) لدى عينات الدراسة الخاصة بها.

ويعزو الباحث عدم وجود فروق بين مستوى الضغوط النفسية لدى الصحفيين لمنطقة العمل خلال الحرب إلى أن الخطر الذي أحاط قطاع غزة كان شديد في كل مناطق قطاع غزة ، حتى الأماكن التي كنا نعتقد أنها أكثر أمنا من مناطق أخرى فقد طالتها قذائف وصواريخ الاحتلال الإسرائيلي، ولم تقتصر فقط على الصحفيين الذين يتعرضون للخطر ويلاحقون الأحداث من منطقة إلى منطقة للتغطية فيها والنقل المباشر.

نتائج الفرضية السابعة وتفسيرها

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a = 0.05$) بين متوسط الدافعية للإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى للمتغيرات التالية (الجنس، الحالة الاجتماعية، سنوات الخبرة، الراتب، التعرض لحوادث سابقة في العمل، التعرض لاستهداف أثناء الحرب، فقدان أحد الزملاء أثناء الحرب، منطقة العمل خلال الحرب)".

و لاختبار تلك الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي في ن اتجاه (N-Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متوسطات تقديرات عينة الدراسة من الصحفيين بعد حرب غزة. والجدول رقم (٤٠) يوضح نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي في ن اتجاه حسب المتغيرات.

جدول رقم (٤٠) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي في ن اتجاه حسب المتغيرات.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمةF	مستوى الدلالة
الجنس	0.001	1	0.001	0.007	0.933
الحالة.الاجتماعية	0.258	2	0.129	0.739	0.479
الخبرة	0.230	2	0.115	0.659	0.519
الراتب	0.398	3	0.133	0.759	0.519
حوادث.عمل	0.000	1	0.000	0.000	0.985
استهداف.بالحرب	0.692	1	0.692	3.955	0.048
فقدان.زملاء	0.055	1	0.055	0.313	0.577
منطقة.العمل	0.783	5	0.157	0.895	0.486
الخطأ	32.000	183	0.175		
الإجمالي	3037.841	200			

وللتحقق من هذه الفرضية تم صياغة الفرضيات الفرعية التالية:

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الدافعية للإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمتغير الجنس.

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متوسطات تقديرات عينة الدراسة من الصحفيين بعد حرب غزة ، والجدول رقم (٤٠) يبين لنا نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي حسب متغير الجنس.

من خلال الجدول السابق رقم (٤٠) يتبين لنا أن قيمة (F) المحسوبة بلغت نحو (٠.٠٠٧) ، وهي أقل من قيمة (**F**) الجدولية ، كما يتبين لنا أن قيمة (**Sig.**) الاحتمالية بلغت نحو (٠.٩٣٣) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، بمعنى أنه لا فروق في متوسطات تقديرات الصحفيين تعزى لمتغير الجنس.

وهنا نشير بأنه لا فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للإنجاز لدى الصحفيين تعزى لمتغير الجنس.

ويعزو الباحث ذلك إلى أن الفئة متشابهة لحد كبير في الدافع الوطني والميول وحب العمل والإنجاز ونشر الحقيقة ، كما أنهم يتمتعون بنفس المستوي من حيث المجال المهني الذي ينتمون إليه والتنافس فيه ورغبتهم الدائمة في الإنتاج ، وهذه نتيجة منطقية فالمرأة والرجل على خط واحد في جميع المجالات كما أن المرأة باتت تشارك الرجل بكل مصاعب الحياة وحتى أثناء الحرب فلم تقتصر كشف الحقيقة على الرجل بل كانت بجانبه المرأة تسانده وتنافسه على كشف جرائم الاحتلال ، فالمرأة تنظر إلى عملها وسيلة للجهاد والتقرب من الله ، كما هو الحال بالنسبة للرجل.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الدافعية للإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متوسطات تقديرات عينة الدراسة من الصحفيين بعد حرب غزة. والجدول رقم (٤٠) يبين لنا نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي حسب متغير الحالة الاجتماعية.

من خلال الجدول السابق رقم (٤٠) يتبين لنا أن قيمة (**F**) المحسوبة بلغت نحو (**٠.٧٣٩**) ، وهي أقل من قيمة (**F**) الجدولية ، كما يتبين لنا أن قيمة (**Sig.**) الاحتمالية بلغت نحو(**٠.٤٧٩**) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة (**٠.٠٥**) ، بمعنى أنه لا فروق في متوسطات تقديرات الصحفيين تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

وهنا نشير بأنه لا فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للإنجاز لدى الصحفيين تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن ظروف الصحافة والعمل به لا يرتبط بكون الصحفي متزوج أو أعزب أو أرمل أو مطلق ، فالدافعية للإنجاز تكمن في تركيبة الإنسان وطبيعة شخصيته، وحرصه على النجاح في العمل والتميز وليس بحالته الاجتماعية ، فالطموح والعمل خطان متساويان لكل صحفي ، والطابع المهني يغلب الطابع الشخصي ، خاصة في ضل حيادية الصّحفي بمجاله الإعلامي.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الدافعية للإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متوسطات تقديرات عينة الدراسة من الصحفيين بعد حرب غزة. والجدول رقم (٤٠) يبين لنا نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي حسب متغير سنوات الخبرة.

من خلال الجدول السابق رقم (٤٠) يتبين لنا أن قيمة (F) المحسوبة بلغت نحو (٠.٦٥٩) ، وهي أقل من قيمة (F) الجدولية ، كما يتبين لنا أن قيمة (Sig.) الاحتمالية بلغت نحو(٠.٥١٩) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، بمعنى أنه لا فروق في متوسطات تقديرات الصحفيين تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

وهنا نشير بأنه لا فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للإنجاز لدى الصحفيين تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

ويعزو الباحث ذلك إلى أنه رغم اختلاف سنوات الخبرة ، إلا أن الصحفيين يبدلون أقصي جهدهم باختلاف سنوات خبرتهم للارتقاء بمستواهم المهني ، وباختلاف الجو السائد لكشف الحقيقة فهم دائما يسعون إلى الأفضل، ودافع الإنجاز هو دافع فطري، ووطني لديهم، فمن يعمل اليوم وله طموح سيجني غداً بدرجة طموحه وإنجازه، فالاختلاف لا يكون بالدافعية الفطرية لدى الإنسان وبعدد سنوات الخبرة بل في حبهم للتميز والإبداع والإنجاز، وتبقى الدافعية مغروسة لدى كل صحفي سواء المتمرس الذي له في هذا المجال عدة سنوات من الخبرة ، أو الجديد في هذا المجال ، وجميعهم يريدون إثبات وجودهم من خلال إنجازاتهم في عملهم، ولكي يظهروا جميعاً للعالم بأسره الحقيقة من خلال إذاعتهم المرئية أو المسموعة أو المقروءة.

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الدافعية للإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمتغير الراتب.

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متوسطات تقديرات عينة الدراسة من الصحفيين بعد حرب غزة. والجدول رقم (٤٠) يبين لنا نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي حسب متغير الراتب.

من خلال الجدول السابق رقم (٤٠) يتبين لنا أن قيمة (F) المحسوبة بلغت نحو (٠.٧٥٩) ، وهي أقل من قيمة (F) الجدولية ، كما يتبين لنا أن قيمة (Sig.) الاحتمالية بلغت نحو(٠.٥١٩) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، بمعنى أنه لا فروق في متوسطات تقديرات الصحفيين تعزى لمتغير الحالة الراتب.

وهنا نشير بأنه لا فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للإنجاز لدى الصحفيين تعزى لمتغير الراتب.

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن الدافع للإنجاز وحب الصحفي لإبراز عمله وإنجازاته أعلى بكثير من الأمور المادية المؤقتة ، فعمله ليس مقتصراً على الأمور المادية، بل يسمو إلى كشف الحقيقة للرأي العام المحلي والدولي، لكي يكون على دراية بما يدور حوله ، فالدافع هنا يرقى إلى المعززات المعنوية من المجتمع عندما يُظهِر له الصحفي الحقيقة ، وحب الأشخاص للتعزيز سواء كان ماديا أو معنويا حب فطري، ويكتمل الدافع للإنجاز لكون الأمور المعنوية عند الصحفي تزداد مع كل عمل يقوم به لصالح وطنه، ويزداد حبه للعمل الصحفي بزيادة تقدير المجتمع له واحترامه لمهنته ومبادراته المستمرة لإنجاز كل ما هو جديد في المجال الإعلامي، فالصحفي هو عين الناس على العالم ، وتقديرهم له ومتابعتهم لأعماله أسمى من الراتب.

٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الدافعية للإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمتغير حوادث العمل.

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متوسطات تقديرات عينة الدراسة من الصحفيين بعد حرب غزة. والجدول رقم (٤٠) يبين لنا نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي حسب متغير حوادث العمل.

من خلال الجدول السابق رقم (٤٠) يتبين لنا أن قيمة (**F**) المحسوبة بلغت نحو ٠٠.٠٠٠، وهي أقل من قيمة (**F**) الجدولية ، كما يتبين لنا أن قيمة (**Sig.**) الاحتمالية بلغت نحو(٠.٩٨٥) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، بمعنى أنه لا فروق في متوسطات تقديرات الصحفيين تعزى لمتغير حوادث العمل.

وهنا نشير بأنه لا فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للإنجاز لدى الصحفيين تعزى لمتغير حوادث العمل.

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن الصحفي في جميع الأحوال سواء بالحرب أو بغيرها من المنطقي أن يتعرض إلى حادث أثناء عمله ، وتبقى الأمور حسب طبيعة المهنة، وحسب الموقف، فعمل الصحفي لا يضمن له السلامة دائماً ، ولكن ما يمكن أن نقوله بهذا الوضع أن فكرة التعرض لحادث خلال العمل فكرة مقبولة حسب طبيعة المهنة ولا تقتصر على الصحفي، ودافع الانتماء لمهنته والكفاح يبقى مستمراً ويدفعه للإنجاز حتى في ضل تعرضه لحوادث عمل سابقة، كما أن أي حادث سابق قد يكون تعرض له الصحفي يهون مقابل درجة المخاطرة التي يواجهها الصحفي أثناء عمله في خلال الحرب ، والتي يستخدم فيها الاحتلال أعتا أسلحته خلال حربه على غزة والتي تعتبر من أصغر المناطق من حيث المساحة وأكبرها تزاحما في عدد السكان .

٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الدافعية للإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمتغير الاستهداف في الحرب.

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متوسطات تقديرات عينة الدراسة من الصحفيين بعد حرب غزة. والجدول رقم (٤٠) يبين لنا نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي حسب متغير الاستهداف في الحرب.

من خلال الجدول السابق رقم (٤٠) يتبين لنا أن قيمة (F) المحسوبة بلغت نحو **٣.٩٥٥**، وهي أكبر من قيمة (F) الجدولية ، كما يتبين لنا أن قيمة (Sig.) الاحتمالية بلغت نحو (٠.٠٤٨) ، وهي أقل من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، بمعنى أنه توجد فروق في متوسطات تقديرات الصحفيين تعزى لمتغير الاستهداف في الحرب لصالح الصحفيين الذين لم يتم استهدافهم بالحرب ، حيث بلغ متوسط دافعية الإنجاز للصحفيين الذين تم استهدافهم خلال الحرب (٣.٧٩) مقابل (٣.٩٠) للذين لم يتم استهدافهم بالحرب.

وهنا نشير بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للإنجاز لدى الصحفيين تعزى لمتغير الاستهداف في الحرب لصالح الذين لم يتم استهدافهم خلال الحرب.

ويعزو الباحث تلك النتيجة بأن الصحفيين الذين تعرضوا لاستهداف مباشر نجد أن دافعيتهم مرتفعة ولكن بدرجة أقل من هؤلاء الذين لم يتم استهدافهم، ذلك لأنهم قد عايشوا التجربة والخطر الشديد، الأمر الذي جعلهم يتجنبون الاندفاع لمواجهة المخاطر ذات الدرجة المرتفعة، وجعلتهم يتخذون قرارات ذات درجة معقولة من الخطر ويضعون في حسبانهم احتمالات هذه المخاطرة ، على أن تكون مناسبة لحجم وطبيعة الموقف وقدرات الفرد، كما ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أنهم قد يكونون ما زالوا متأثرين بهذا الاستهداف، أو قد يكونون لم يحاطوا بقدر من الاهتمام من وكالاتهم التابعين لها نتيجة تعرضهم لتلك المخاطرة من ناحية الجانب النفسي، أو لم يتلقوا قدر من التعزيز المعنوي والمادي ، بما يحقق لهم أهدافهم، والذي يمنحهم بدرجة من الشعور بالتقدير من المسئولين عنهم في العمل عن تلك المخاطرة وذلك الجهد والإنجاز الذي تعرضوا للاستهداف من أجل تحقيق أهداف لصالح وكالة الأنباء التي يعملون فيها، مما جعلهم أقل دافعية من الصحفيين الذين لم يتعرضوا لاستهداف مباشر خلال الحرب.

٧- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الدافعية للإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمتغير فقدان زملاء.

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متوسطات تقديرات عينة الدراسة من الصحفيين بعد حرب غزة. والجدول رقم (٤٠) يبين لنا نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي حسب متغير فقدان احد زملاء.

من خلال الجدول السابق رقم (٤٠) يتبين لنا أن قيمة (F) المحسوبة بلغت نحو (٠٣١٣) ، وهي أقل من قيمة (F) الجدولية ، كما يتبين لنا أن قيمة (Sig.) الاحتمالية بلغت نحو (٠.٥٧٧) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، بمعنى أنه لا فروق في متوسطات تقديرات الصحفيين تعزى لمتغير فقدان احد الزملاء.

وهنا نشير بأنه لا فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للإنجاز لدى الصحفيين تعزى لمتغير فقدان أحد الزملاء.

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن طبيعة عمل الصحفي والذي يقوم بنشر وكشف الحقيقة تجعله يعيش الواقع الأليم الذي يعيشه شعبنا الفلسطيني ويلمسه، والذي لا يقتصر فقط على فقدانه لزميله بل يرى أن كل أسرة من أسر الشعب الفلسطيني قد فقدت أو مرشحة لفقدان أحد أفرادها خلال الحرب الصاعدة والمستمرة على جميع أبنائها، فالأمر واقعي والإيمان بقضاء الله وقدره حتمي وإن كل إنسان مصيره الفناء والموت، كما ورد في كتابه العزيز (إِنَّكَ مَيِّتٌ وَإِنَّهُمْ مَّيِّتُونَ* ثُمَّ إِنَّكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عِندَ رَبِّكُمْ تَخْتَصِمُونَ). الزمر: آية "٣٠-٣١". وهذا الإيمان يجعل مستوى الدافعية للإنجاز لا يتأثر في فقدان أحد الزملاء، فالموت حق على الجميع مع اختلاف الأسباب وأن من طبيعة الشعب الفلسطيني تمني الشهادة والافتخار بالشهداء وبتضحياتهم. والصحفيون جزء من الشعب الفلسطيني ونشئو في أوساط المجتمع ومن قلب معاناته واكتسبوا ثقافته، ولديهم قدر من الصلابة النفسية والإصرار على استكمال الطريق الذي قضى من أجله زميلهم.

٨- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الدافعية للإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمتغير منطقة العمل.

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متوسطات تقديرات عينة الدراسة من الصحفيين بعد حرب غزة. والجدول رقم (٤٠) يبين لنا نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي حسب متغير منطقة العمل.

من خلال الجدول السابق رقم (٤٠) يتبين لنا أن قيمة (F) المحسوبة بلغت نحو (٠.٨٩٥) ، وهي أقل من قيمة (**F**) الجدولية ، كما يتبين لنا أن قيمة (**Sig.**) الاحتمالية بلغت نحو (٠.٤٨٦) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، بمعنى أنه لا فروق في متوسطات تقديرات الصحفيين تعزى لمتغير منطقة العمل.

وهنا نشير بأنه لا فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للإنجاز لدى الصحفيين تعزى لمتغير منطقة العمل.

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن طبيعة عمل الصحفي غير مرتبطة بمنطقه معينة، فمبادئ المهنة وقوانينها معروفة لدى الصحفيين وعملهم الدائم ليس مقتصر على مكان معين ومنطقة محددة ، والخطر الذي ساد غزة في الحرب الأخيرة لم تقتصر على منطقة واحدة بل شملت جميع محافظات قطاع غزة، فتغطية الصحفي لما يدور من أحداث داخل المنطقة التي يعمل بها هو هدفه ، ويدفعه للإنجاز في داخل منطقته، فدافع الإنجاز لدى الصحفي لا يختلف باختلاف المنطقة ، وإنما يكون الصحفي مدفوع لإنجاز عمله وتغطية الأحداث في منطقته على أكمل وجه.

- **نتائج الفرضية الثامنة وتفسيرها**

" **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a = 0.05$) بين متوسط فاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى للمتغيرات التالية (الجنس، الحالة الاجتماعية، سنوات الخبرة، الراتب، التعرض لحوادث سابقة في العمل، التعرض لاستهداف أثناء الحرب، فقدان أحد الزملاء أثناء الحرب، منطقة العمل خلال الحرب)**".

وللاختبار تلك الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي في اتجاه (N- Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متوسطات تقديرات عينة الدراسة من الصحفيين بعد حرب غزة حسب المتغيرات. والجدول التالي رقم (٤١) يوضح نتائج تحليل الاختبار.

جدول رقم (٤١) نتائج تحليل التباين الأحادي في ن اتجاه حسب المتغيرات

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمةF	مستوى الدلالة
الجنس	0.687	1	0.687	3.443	0.065
الحالة.الاجتماعية	0.330	2	0.165	0.828	0.439
الخبرة	0.113	2	0.057	0.283	0.754
الراتب	0.366	3	0.122	0.612	0.608
حوادث.عمل	0.013	1	0.013	0.063	0.802
استهداف.بالحرب	0.002	1	0.002	0.009	0.924
فقدان.زملاء	1.063	1	1.063	5.33	0.022
منطقة.العمل	1.035	5	0.207	1.038	0.397
الخطأ	36.513	183	0.200		
الإجمالي	2979.222	200			

وللتحقق من تلك الفرضية تم صياغة الفرضيات الفرعية التالية:

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في فاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمتغير الجنس.

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متوسطات تقديرات عينة الدراسة من الصحفيين بعد حرب غزة، والجدول رقم(٤١) يبين لنا نتائج إختبار تحليل التباين الأحادي حسب متغير الجنس.

من خلال الجدول السابق رقم (٤١) يتبين لنا أن قيمة **(F)** المحسوبة بلغت نحو**(٣.٤٤٣)** ، وهي أقل من قيمة **(F)** الجدولية ، كما يتبين لنا أن قيمة **(Sig.)** الاحتمالية بلغت نحو **(٠.٠٦٥)** ، وهي أكبر من مستوى الدلالة **(٠.٠٥)** ، بمعنى أنه لا فروق في متوسطات تقديرات الصحفيين تعزى لمتغير الجنس.

وهنا نشير بأنه لا فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات لدى الصحفيين تعزى لمتغير الجنس.

وعند الموازنة بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية فيما يخص الفرضية الفرعية الأولى ونتائج الدراسات السابقة نجد أنها قد اتفقت مع نتائج دراسة الشعراوي (٢٠٠٠) والتي كشفت نتائجها عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين، واختلفت مع نتائج دراسة نبهان (٢٠٠٨) والتي كشفت عن وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات عينة دراستها والتي تعزى لمتغير (الجنس) في حين لم تكشف الدراسة الحالية عن وجود أي فروق.

ويعزو الباحث عدم وجود فروق بين فاعلية الذات تعزى لمتغير الجنس إلى أن فاعلية الذات لا تتبع جنس معين ، فكلا الجنسين له قدراته ، وهذا العامل يرجع إلى البناء الداخلي للشخصية، كما أن المرأة أصبحت تساوي الرجل في العديد من المناصب والمهن، وحفاظها على تقدير الذات واحترامها وإثبات ذاتها من خلال العمل ، كما أصبحت المرأة تناظر الرجل في جميع المجالات نظراً لتغير معتقدات المجتمعات العربية بشكل عام ، والمجتمع الفلسطيني بشكل خاص ، كحق التعليم والعمل بكافة المجالات ، ونتيجة لذلك أصبحت المرأة تنظر إلى نفسها نظرة إيجابية مما يعزز شعورها بإيجابية نحو فاعلية ذاتها ويجعلها تشعر بالقدرة على التأثير، وكذلك الحال بالنسبة للرجل.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في فاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متوسطات تقديرات عينة الدراسة من الصحفيين بعد حرب غزة، والجدول رقم(٤١) يبين لنا نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي حسب متغير الحالة الاجتماعية.

من خلال الجدول السابق رقم (٤١) يتبين لنا أن قيمة **(F)** المحسوبة بلغت نحو **(٠.٨٢٨)** ، وهي أقل من قيمة **(F)** الجدولية ، كما يتبين لنا أن قيمة **(.Sig)** الاحتمالية بلغت نحو **(٠.٤٣٩)** ، وهي أكبر من مستوى الدلالة **(٠.٠٥)** ، بمعنى أنه لا فروق في متوسطات تقديرات الصحفيين تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

وهنا نشير بأنه لا فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات لدى الصحفيين تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلي أن ظروف العمل في المجال الإعلامي والصحفي، لا ترتبط بكون الصحفي متزوج أو أعزب أو أرمل أو مطلق ، ففاعلية الذات تنشأ وتتطور لدى الفرد من خلال التنشئة الاجتماعية ، والبناء النفسي والاجتماعي، بغض النظر عن حالته الاجتماعية لاسيما في المواقف العصيبة، وحيث إن التنشئة الاجتماعية تعزز لدى الصحفيين ثقافة التضحية من أجل الوطن وضرورة مواجهة الأحداث وتحدي المعيقات والتمسك في إيضاح الحقيقة و ثقافة المبادرة والإصرار وضرورة بدل المزيد من الجهد بقدر الإمكان ، مما يزيد لديهم الثقة بالنفس وفاعلية الذات بغض النظر عن الحالة الاجتماعية.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في فاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متوسطات تقديرات عينة الدراسة من الصحفيين بعد حرب غزة، والجدول رقم(٤١) يبين لنا نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي حسب متغير سنوات الخبرة.

من خلال الجدول السابق رقم (٤١) يتبين لنا أن قيمة (F) المحسوبة بلغت نحو **(٠.٢٨٣)** ، وهي أقل من قيمة **(F)** الجدولية ، كما يتبين لنا أن قيمة **(.Sig)** الاحتمالية بلغت نحو **(٠.٧٥٤)** ، وهي أكبر من مستوى الدلالة **(٠.٠٥)** ، بمعنى أنه لا فروق في متوسطات تقديرات الصحفيين تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

وهنا نشير بأنه لا فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات لدى الصحفيين تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

وعند الموازنة بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية فيما يخص الفرضية الفرعية الثالثة ونتائج الدراسات السابقة ، نجد أنها قد اختلفت مع نتائج دراسة نبهان (٢٠٠٨) والتي كشفت عن وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات عينة دراستها والتي تعزى لمتغير (الخبرة) في حين لم تكشف الدراسة الحالية عن وجود أي فروق

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن مهنة الصحافة لها قوانينها وأسسها ومصادرها ومبادئها ومجالاتها ، والتي هي بمثابة قاعدة أساسية بمهنة الصحافة، والتي يتعلمها الفرد أثناء دورة الحياة الجامعية ولا تتعلق فقط بالخبرة العملية بعد ممارسته لمهنته، وبالتالي فان الاختلاف لا يكون في عدد سنوات الخبرة في العمل وإنما في الأمور التطبيقية ، فقد ينجز صحفي من ذوي سنوات الخبرة القليلة أعمال مميزة، كما أنه قد يتعامل مع عدد من الظروف والمخاطر ، والتي تكسبه خبرات وقدرات متنوعة تجعله يتوقع عن نفسه الكثير من الايجابية في فاعليته الذاتية، وفاعلية الذات تتكون لدى الفرد منذ التحاقه بالسلم الإعلامي والصحفي. وعندما يكون قد اختار مهنته واكتشف من خلاله قدراته مناسبتها لطبيعة شخصيته وأنه قادر على الالتزام بمتطلباتها، مما يجعله أكثر ارتفاعاً في مستوى فاعلية الذات ويكون أكثر نضجا واتزانا من الناحية الانفعالية ، وتكون نظرته حول طبيعة عمله قد تبلورت من قبل المرور بسنوات الخبرة ، ومن هنا يستطيع التأقلم والتقبل والعمل والمثابرة بشكل كبير.

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) في فاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمتغير الراتب.

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متوسطات تقديرات عينة الدراسة من الصحفيين بعد حرب غزة ، والجدول رقم(٤١) يبين لنا نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي حسب متغير الراتب.

من خلال الجدول السابق رقم (٤١) يتبين لنا أن قيمة (**F**) المحسوبة بلغت نحو (٠.٦١٢) ، وهي أقل من قيمة (**F**) الجدولية ، كما يتبين لنا أن قيمة (**Sig.**) الاحتمالية بلغت نحو (٠.٦٠٨) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، بمعنى أنه لا فروق في متوسطات تقديرات الصحفيين تعزى لمتغير الراتب.

وهنا نشير بأنه لا فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات لدى الصحفيين تعزى لمتغير الراتب.

ويعزو الباحث عدم وجود فروق بين الصحفيين في فاعلية الذات إلي متغير الراتب ، إلى أن الراتب هو تحصيل حاصل للعمل وللإنتاج الذي يقوم به الصحفي، فالصحفي كل هدفه وغايته نشر الحقيقة، ونجاحه مترتب على مدى قدرته في إنجاز الأعمال الموكلة إليه، ومجابهة أساليب الحرب النفسية والإعلامية التي يقوم بها الاحتلال من خلال الإعلام، والذي يعتبر بمثابة السلطة الرابعة في مجال التأثير على الأحداث في العالم بأسره، فالأمور المعنوية ونشر غطرسة الاحتلال وجرائمه تجاه شعبنا أسمى من الراتب، ومن هنا فثقتهم بأنفسهم وبحجم تأثيرهم وتوقعهم عن قدراتهم تزداد مع كل عمل ينجزونه من خلال الإعلام ، ويجدوا صداه منتشرا في الوسط الفلسطيني والعربي والعالمي على حد سواء ، وبالتالي ففاعلية الذات ترتفع حسب ثقة كل صحفي في قدرته على استخدامه لسلاحه الإعلامي وليس على حسب الراتب، وميوله وحبه لمهنته أقوى بكثير من الأمور المادية الفانية.

٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في فاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمتغير حوادث العمل.

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متوسطات تقديرات عينة الدراسة من الصحفيين بعد حرب غزة. والجدول رقم(٤١) يبين لنا نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي حسب متغير حوادث العمل.

من خلال الجدول السابق رقم (٤١) يتبين لنا أن قيمة (F) المحسوبة بلغت نحو (٠.٠٦٣) ، وهي أقل من قيمة (F) الجدولية ، كما يتبين لنا أن قيمة (Sig.) الاحتمالية بلغت نحو (٠.٨٠٢) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، بمعنى أنه لا فروق في متوسطات تقديرات الصحفيين تعزى لمتغير التعرض لحوادث عمل سابقة.

وهنا نشير بأنه لا فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات لدى الصحفيين تعزى لمتغير التعرض لحوادث عمل سابقة.

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن المواطن الفلسطيني بصفة عامة والصحفي بصفة خاصة ، قد يتعرض لحوادث عمل ، وهذا الأمر طبيعي وحتمي تبعاً لمصير الإنسان ولا يوجد إنسان يكفل نفسه ويضمن السلامة لذاته ، والإيمان بكل ما هو مكتوب ناتج عن الرضا والنظرة الإيجابية للحياة وللنفس ولكل ما هو مقسوم ومكتوب من عند الله ، ونستدل على ذلك بقوله تعالى (قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ)"التوبة: آية ٥١"، فنظرة الإنسان للأمور من هذا الاتجاه تجعله قادر على المثابرة والعمل مهما كانت الظروف.

٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في فاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمتغير التعرض للاستهداف خلال الحرب.

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متوسطات تقديرات عينة الدراسة من الصحفيين بعد حرب غزة. والجدول رقم(٤١) يبين لنا نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي حسب متغير التعرض للاستهداف بالحرب.

من خلال الجدول السابق رقم (٤١) يتبين لنا أن قيمة (F) المحسوبة بلغت نحو (٠.٠٠٩) ، وهي أقل من قيمة (F) الجدولية ، كما يتبين لنا أن قيمة (Sig.) الاحتمالية بلغت نحو (٠.٩٢٤) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، بمعنى أنه لا فروق في متوسطات تقديرات الصحفيين تعزى لمتغير استهداف بالحرب.

وهنا نشير بأنه لا فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات لدى الصحفيين تعزى لمتغير التعرض للاستهداف خلال الحرب.

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن كل مواطن فلسطيني قد تعرض بشكل مباشر أو بشكل غير مباشر إلى غطرسة الاحتلال ، وأن الشعب الفلسطيني صامد واعتاد على العدوان وعلى اللاإنسانية التي يتعامل بها الاحتلال ، والصبر هو أفضل طريق له، وإيمانه القوي بالله، وبقدسية الوطن والصراع في أرض فلسطين وأنه في أرض رباط ، وحسبه في ذلك أن الله يختبر عباده بالسراء والضراء حيث قال: (وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشيء مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَراتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذا أَصابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ راجِعُونَ (١٥٦) أولئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَواتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ (١٥٧). "سورة البقرة ". فإن الصحفيين ورثوا الصبر على الابتلاء من وحي القرآن ، كما هو الحال للشعب الفلسطيني ككل وهذا لا يؤثر على قدرة الفرد وإنتاجه وفاعلية ذاته التي تنتج من صمود المواطن الفلسطيني.

٧- **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في فاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمتغير فقدان أحد الزملاء في الحرب.**

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متوسطات تقديرات عينة الدراسة من الصحفيين بعد حرب غزة، والجدول رقم(٤١) يبين لنا نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي حسب متغير فقدان احد الزملاء في الحرب.

من خلال الجدول السابق رقم (٤١) يتبين لنا أن قيمة (**F**) المحسوبة بلغت نحو **٥.٣٣**، وهي أكبر من قيمة (**F**) الجندولية، كما يتبين لنا أن قيمة (**Sig.**) الاحتمالية بلغت نحو (**٠.٠٢٢**) ، وهي **أقل** من مستوى الدلالة (**٠.٠٥**) ، بمعنى أنه توجد فروق في متوسطات تقديرات الصحفيين تعزى لمتغير فقدان أحد الزملاء في الحرب لصالح الصحفيين الذين فقدوا أحد الزملاء. حيث بلغ متوسط فاعلية الذات لهم (**٣.٩٢**) مقابل (**٣.٧٣**) للذين لم يفقدوا زملاء لهم في الحرب.

يعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن استهداف الاحتلال الإسرائيلي لمجموعة الزملاء الصحفيين يعني ذلك أنهم في موقف الصدارة والتأثير والعمل الجاد والفاعل خلال التغطية الإخبارية ، وهذا الأمر يمنحهم قدرات ومهارات وخبرات في التعامل في الأزمات وزيادة ثقة بأنفسهم وبما يقومون به من أعمال ، وأن ذلك لن يثنيهم على مواصلة الطريق الذي نهجه زملائهم بفاعلية أكبر وتحدٍ وإصرار على كشف الحقائق وهذه طبيعة الشعب الفلسطيني في مقاومته للعدو الإسرائيلي ، فالشهيد يسلم الراية لمن يليه وتكون دمائه لعنة تطارد بني صهيون، ووقود لمن يحمل الراية من بعده وتلك التجربة إنما تمنحه مزيد من الثقة بالنفس والفاعلية الذاتية، وتجعله يغير ويجدد في أساليب العمل وتكتيكاته بناء على التجارب والخبرات التي مر بها.

٨- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) في فاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة تعزى لمتغير منطقة العمل.

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متوسطات تقديرات عينة الدراسة من الصحفيين بعد حرب غزة. والجدول رقم(٤١) يبين لنا نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي حسب متغير منطقة العمل.

من خلال الجدول السابق رقم (٤١) يتبين لنا أن قيمة (F) المحسوبة بلغت نحو (١.٠٣٨) ، وهي أقل من قيمة (**F**) الجدولية ، كما يتبين لنا أن قيمة (**Sig.**) الاحتمالية بلغت نحو (٠.٣٩٧) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، بمعنى أنه لا فروق في متوسطات تقديرات الصحفيين تعزى لمتغير منطقة العمل.

وهنا نشير بأنه لا فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات لدى الصحفيين تعزى لمتغير منطقة العمل.

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلي أن طبيعة عمل الصحفي خلال الحرب خاصة أكسبتهم خبرة عالية في التعامل مع الأحداث، وتحدي المعيقات ، وذلك جراء الظروف التي يعيشها الشعب الفلسطيني بشكل مستمر، نتيجة طبيعة العمل الصحفي ، كما أن صغر حجم قطاع غزة يجعل هناك تشابه كبير بين خصائص كل منطقة والمنطقة الأخرى، وكل المناطق كانت عرضة

للاستهداف من قبل الاحتلال، فأصبح الأمر طبيعيا لدى الصحفيين بغض النظر عن طبيعة المنطقة، وقد لاحظنا ممارسة الصحفي لعمله في عدة مناطق مختلفة على حسب الدور الموكل إليه وتطور الأحداث الدائرة على حسب كل منطقة، فكل ما يسعى له الصحفي هو كشف الحقيقة، وفضح جرائم الاحتلال ، وقتله للأطفال والنساء والشيوخ والمدنيين بشكل عام ، واستخدامه أسلحة محرمة دولياً ، وعدم احترامه للقوانين والمواثيق الإنسانية والعالمية واستهدافه لأطقم الصحافة ، كما يسعى الصحفي لشحذ همم الشعب الفلسطيني والرفع من معنوياته، محاولاً إسقاط أساليب الحرب النفسية التي تتبعها استخبارات العدو، وهذا يدل على نظرة الصحفي لوطنه كوحدة واحدة، وحب الصحفي وإبداعه في مجال عمله مهما كانت المنطقة والظروف، مما يزيد لديه الثقة بالنفس وتقبله لذاته وتقدير الآخرين له.

توصيات الدراسة :

يوصي الباحث من خلال ما توصل إليه من نتائج إلى :

- الاهتمام من قبل الإدارات الإعلامية بالتدخل المبكر ، وذلك من أجل وضع حلول لمشكلات الصحفيين وضغوطهم الواقعة عليهم ليتسنى لهم التمتع بصحة نفسية سليمة.
- الاهتمام برفع مستوى دافع الإنجاز من خلال البرامج المحفزة لزيادة سعي الصحفيين ، وزيادة رغبتهم في التوجه إلى العمل.
- ضرورة الاهتمام بالجانب السيكولوجي للصحفيين ، ووضع برامج نفسية واجتماعية لهم ، ومحاولة إيجاد استراتيجيات تعزز صمودهم وتثبت أقدامهم أثناء ممارستهم لأعمالهم.
- ضرورة الاهتمام بالصحفيين الذين تعرضوا لاستهداف مباشر خلال الحرب بشكل خاص، وتعزيزهم ماديا ومعنويا ً، وإلحاقهم ببرامج للدعم والتفريغ النفسي وذلك بالتنسيق مع مؤسسات مؤهلة لذلك وإفادتهم بأسماء الصحفيين الذين تعرضوا لإستهدافات من قبل الاحتلال ليتسنى لهم عمل اللازم.
- ضرورة اهتمام المراكز ومؤسسات الصحة النفسية بالعاملين في الأزمات وقت الطوارئ وبعد الحروب، وتصميم برامج وقائية للدعم والتفريغ النفسي.
- ضرورة عمل المؤسسات والإدارات الإعلامية ومراكز التدريب المهني على تصميم برامج تدريبية للصحافيين ، تهدف إلى إرشادهم حول إتباع خطوات للسلامة والطرق الواجب إتباعها لحمايتهم وقت الحروب والطوارئ.
- ضرورة مشاركة الصحفيين في ندوات وورش عمل لفضح ممارسات الاحتلال الإسرائيلي أمام العالم أجمع، لاسيما وأنهم أصحاب خبرات وتجارب مختلفة لنقل الصورة الحقيقية من داخل الحدث.

مقترحات الدراسة :

في ضوء الدراسة النظرية والعملية يقترح الباحث أهمية إجراء دراسات مشابهة مثل:

- فعالية برنامج معرفي سلوكي للتخفيف من آثار الضغوط النفسية على عينة من الصحفيين الفلسطينيين بعد حرب غزة.
- قلق المستقبل وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة.
- التوجه نحو الحياة وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة.
- التوجه نحو المخاطرة وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة.
- الدافعية للإنجاز وعلاقته بنمط الشخصية لدى عينة من الصحفيين .
- أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى عينة من الصحفيين .
- دراسة مقارنة في قلق المستقبل بين الصحفيين الذين تعرضوا لاستهداف مباشر ، والذين لم يتعرضوا لاستهداف مباشر من قبل الاحتلال.
- الاضطرابات النفسجسمية لدى الصحفيين بعد حرب غزة وعلاقتها بقلق المستقبل.
- الضغوطات النفسية لدى ذوي الصحفيين الفلسطينيين بعد كل حرب في ضوء الأحداث التي يمرون بها.
- الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتوجه نحو المخاطرة لدى عينة من الصحفيين الفلسطينيين.


المراجـــــــــــع

المصادر:

- القرآن الكريم.
- الحديث الشريف.

المراجع :

- **المراجع العربية :**

١. الأغا، إحسان.(١٩٩٧): البحث التربوي. ط٢، مطبعة المقداد، غزة: فلسطين.
٢. أبو أسعد ، أحمد والغرير، أحمد. (٢٠٠٩) : **التعامل مع الضغوط النفسية**. ط١، دار الشروق للنشر والتوزيع، رام الله: فلسطين.
٣. ابن منظور ، أبي الفضل جمال الدين محمد مكرم.(١٩٩٠): **لسان العرب** ، م (١٠)، دار صادر، بيروت.
٤. أحمد، حافظ. (٢٠٠٧): **قضايا إدارية معاصرة**. ط١، عالم الكتب للنشر والتوزيع ،القاهرة: مصر.
٥. أحمد، غادة.(٢٠٠٩):الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي ولاعبات ألعاب القوى في ضوء الجنس ونوع المسابقة. **رسالة ماجستير**، كلية التربية، جامعة المنوفية : مصر.
٦. إسماعيل، وائل.(٢٠٠٩): **إدارة وتنظيم المكتبات ومراكز المعلومات**، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان : الأردن.
٧. الإمارة ، أسعد. (٢٠٠١): أساليب التعامل مع الضغوط ، حدود المنهج والأساليب ، **مجلة النبأ**، م(٣)، ع(٥٥)، ص ٢٣-٢٦.
٨. الأهواني، هاني. (٢٠٠٥):مصادر الضغوط النفسية الدراسية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة والأزهرية (دراسة مقارنة).**رسالة ماجستير**، كلية التربية،جامعة الأزهر: مصر.
٩. باهي، مصطفى و شلبي، أمينة. (١٩٩٨): **الدافعية – نظريات وتطبيقات**، ط١،القاهرة : مصر.

١٠.البدور، نجاة والبدور،كارولين.(٢٠٠٦) :مستوى الضغوط النفسية وعلاقته بمستوى الدافعية لمديري مدارس الأمانة العامة للمؤسسات التربوية المسيحية في الأردن،**رسالة ماجستير**، كلية الدراسات التربوية العليا،جامعة عمان العربية للدراسات العليا:الأردن.

١١.البرنوطي، سعاد (٢٠٠٤): **إدارة الموارد البشرية وإدارة الأفراد**. ط٢،دار وائل للطباعة ،عمان : الأردن.

١٢.بني يونس، محمد.(٢٠٠٩):**سيكلوجية الدافعية والانفعالات**، ط١،دار المسيرة للطباعة والنشر، عمان: الاردن.

١٣.التقرير السنوي للمركز الفلسطيني لحقوق الانسان.(٢٠١٢)،غزة :فلسطين.

١٤.الثبيتي، ساعد. (٢٠٠٩): قيم العمل والسلوك التو كيدي لدى عينة من طلاب الإعلام والصحفيين العاملين في بعض الصحف السعودية،**رسالة ماجستير**، كلية التربية، جامعة أم القرى :السعودية.

١٥.جابر، عبد الحميد.(١٩٩٠): نظريات الشخصية - البناء، الديناميات، النمو، طرق البحث والتقويم.دار النهضة العربية، القاهرة : مصر.

١٦.الجاسر، البندري عبد الرحمن.(٢٠٠٧):الذكاء وعلاقته بكل من فاعلية الذات وادراك القبول – والرفض الوالدي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة ام القرى، **رسالة ماجستير**، جامعة أم القرى : السعودية.

١٧. جمجوم، هشام محمد.(١٩٩٩) : **سيكولوجية الإدارة** ط١، دار الشروق، جدة: السعودية.

١٨.جودة، آمال.(١٩٩٨): مستوى التوتر النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات غزة. **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة الأقصى ،غزة : فلسطين.

١٩.الحامد، محمد.(١٩٩٦): قياس دافعية الإنجاز الدراسي على البيئة السعودية. **مجلة رسالة الخليج العربي**، ع(٥٨)،ص ص ١٣١-١٦٧.

٢٠.الحجي، أسامة.(١٩٩٦) : تنمية دافع الإنجاز لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بالرياض، **رسالة ماجستير**، كلية التربية ، جامعة الملك سعود.

٢١.حريم، حسين (١٩٩٧): **السلوك التنظيمي، سلوك الأفراد في المنظمات**. دار زهران للنشروالتوزيع، الأردن.

٢٢.حسن،أنعام.(٢٠١٣):**الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية**.ط١،دار صفاء للنشروالتوزيع،عمان : الأردن.

٢٣.حسن، شحاته والنجار، زينب.(٢٠٠٣): **معجم المصطلحات التربوية والنفسية**، الدار المصرية اللبنانية: لبنان.

٢٤.حسين، طه وحسين، سلامة.(٢٠٠٦): **إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية**.ط١، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان : الأردن.

٢٥.أبوالحصين،محمد.(٢٠١٠):الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات. **رسالة ماجستير**، الجامعة الإسلامية ،غزة : فلسطين.

٢٦.الحمد، نايف.(٢٠٠٥): فعالية برنامج إرشادي جماعي في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وأثره في بعض متغيرات الشخصية. **رسالة ماجستير**، معهد البحوث والدراسات العربية، القاهرة : مصر.

٢٧.حمدان، مفيد. (٢٠١٠): دراسة الضغوط النفسية من حيث علاقتها بالروح المعنوية و المساندة الاجتماعية لدى عينة من طلبة الجامعات في قطاع غزة، **رسالة ماجستير**، معهد البحوث و الدراسات العربية، القاهرة: مصر.

٢٨.حفني، قدري.(٢٠٠٢): أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الإعدادية والثانوية دراسة مقارنة بين الريف والحضر. **رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس**، القاهرة : مصر.

٢٩.الحلو، محمد(٢٠٠١) : **علم النفس التربوي**، ط٢، دار المقداد للطباعة، غزة: فلسطين.

٣٠.خليفة، عبداللطيف.(٢٠٠٠): **الدافعية للإنجاز**.ط١ دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، عمان :الأردن.

٣١.الخيري،حسن.(٢٠٠٨) : الرضا الوظيفي ودافعية الإنجاز لدى عينة من المرشدين المدرسيين بمراحل التعليم العام بمحافظتي الليث والقنفذة ، **رسالة ماجستير**، كلية التربية ، جامعة أم القرى: السعودية.

٣٢.داوود، نعيم. (١٩٩١): مصادر ضغوط العمل التي يتعرض لها العاملون في المصارف التجارية العامة في الأردن، **رسالة ماجستير**، الجامعة الأردنية، عمان: الأردن.

٣٣.الدحادحه، باسم.(٢٠١٠).**الدليل العملي في الإرشاد والعلاج النفسي**.ط١، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع: عمان .

٣٤.دخان،نبيل والحجار،بشير.(٢٠٠٦) : الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم ،**مجلة الجامعة الإسلامية**، م (١٤) ،ع (٢)،ص ص ٣٦٩-٣٩٨.

٣٥.الدريوشي، نجيب.(٢٠٠٤): الضغوط المهنية التي تواجه الصحفيين العاملين في الصحافة الرياضية في المملكة العربية السعودية. **رسالة ماجستير**، كلية التربية، جامعة الملك سعود : السعودية.

٣٦.الرشيدي، هارون.(١٩٩٩):الأنماط المزاجية وعلاقتها بمجالات الإستثارة والضغوط النفسية لدى الفصاميين. **رسالة دكتوراه**، جامعة المنوفية : مصر.

٣٧.الرفاعي، نعيم.(١٩٨١): **الصحة النفسية في دراسة سيكولوجية التكيف**. ط١، دار الأصالة للنشر والتوزيع، دمشق : سوريا.

٣٨.أبو زايد، أحمد.(٢٠٠٢) : التوافق النفسي و علاقته بمفهوم الذات لأبناء الشهداء وأسرى الانتفاضة. **رسالة دكتوراه**، جامعة الأقصى، غزة : فلسطين.

٣٩.زروال، فتحية.(٢٠٠٣): العنف كمظهر من مظاهر الإجهاد – العنف والمجتمع مداخل معرفية متعددة. **أعمال الملتقى الدولي الأول**، جامعة محمد خيضر ،دار الهدى للطباعة والنشر: الجزائر.

٤٠.الزعبي، دلال.(٢٠٠٣)،ضغوط العمل وعلاقتها بالدافعية نحو العمل لدى رؤساء الأقسام الأكاديمية في الجامعات الأردنية، **رسالة دكتوراه** ، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان: الأردن.

٤١. الزعبي، أحمد.(٢٠٠١): **أسس علم النفس الاجتماعي**. ط١، دار زهران للنشر والتوزيع : الأردن.

٤٢.الزغول، عماد والهنداوي، علي.(٢٠٠٢):**مدخل إلى علم النفس**. ط١، دار الكتاب الجامعي، العين : الإمارات.

٤٣.الزيات، محمد مصطفى.(١٩٨٨) : الدافعية للإنجاز والانتماء لدى ذوي الإفراط التحصيلي من طلاب المرحلة الثانوية. **مركز البحوث التربوية والنفسية** ، جامعة أم القرى، مكة المكرمة: السعودية.

٤٤.الزيات، فتحي.(٢٠٠١): **البنية العاملية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها، سلسلة علم النفس المعرفي - مدخل ونماذج ونظريات.** دار النشر للجامعات، القاهرة: مصر.

٤٥.زيدان، سامي.(٢٠٠١): فاعلية الذات ودور الجنس لدى التلاميذ الأيتام والعاديين في مرحلة الطفولة المتأخرة. **رسالة ماجستير غير منشورة،** كلية التربية جامعة المنصورة : مصر.

٤٦.زيدان، محمد.(١٩٨٤):**الدوافع والانفعالات.** عكاظ للنشر: المملكة العربية السعودية.

٤٧.السامرائي، نبيهة.(٢٠٠٦): **علم النفس الإعلامي :مفاهيم ونظريات.** ط١، دار المناهج للنشر والتوزيع ،عمان :الأردن.

٤٨.السمادوني، السيد عبد الرحمن.(١٩٩٠): إدراك المتفوقين عقليا للضغوط والاحتراق النفسي في الفصل المدرسي وعلاقته ببعض المتغيرات. **بحث مقدم في المؤتمر السادس لعلم النفس،** جامعة أم القرى، مكة المكرمة : السعودية.

٤٩.شحادة، أسماء محمد.(٢٠١٢) : الإغتراب النفسي وعلاقته بالدافعية للانجاز لدى المعاقين بصرياً في محافظات غزة ، **رسالة ماجستير**، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية.

٥٠.الشاعر، منار.(٢٠١١): الضغوط النفسية والمسئولية الاجتماعية لدى ضباط اسعاف حرب غزة في ضوء بعض المتغيرات. **رسالة ماجستير**، الجامعة الإسلامية ،غزة : فلسطين.

٥١.شحام،عبدالحميد.(٢٠٠٦): علاقة الضغوط المهنية بالاضطرابات السيكوسوماتية. **رسالة ماجستير،** قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، جامعة محمد خيضر، بسكرة :الجزائر.

٥٢.شعبان، إيمان.(٢٠٠٢): دافعية الزوجة نحو إنجاز مسئوليتها المنزلية وأثر ذلك على كفاءتها الإدارية. **رسالة دكتوراه،** جامعة المنوفية : مصر.

٥٣.الشعراوي ،علاء.(٢٠٠٠): فاعلية الذات وعلاقتها ببعض متغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية.**مجلة كلية التربية** ، جامعة المنصورة، م(٣)،ع(٤٤)، ص ص١٢٣-١٤٦.

٥٤.الشوكاني ،عبدالله.(٢٠٠٥): العلاقة بين نمط مدير المدرسة القيادي حسب نموذج هرسي وبلانتشارد وبين دافعية المعلمين للإنجاز. **رسالة ماجستير**، كلية التربية ، جامعة أم القرى : السعودية.

٥٥.صالح، احمد.(١٩٩٣):دراسة التفاعل بين الاستقلال الإدراكي والجنس والتخصص ودافعية الإنجاز لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة أبو ظبي. **مجلة كلية التربية** ، م(٦)، ع (١) ، جامعة الإسكندرية: مصر.

٥٦.الصباغ، زهير.(١٩٨١): ضغط العمل. **المجلة العربية للإدارة**، الرياض، م(٥)،ع(١)، ص ص ٢٩-٣٧.

٥٧.صديق، عمر الفاروق.(١٩٨٦):الفاعلية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى قطاعات من الشباب المصري. **رسالة ماجستير**، جامعة عين شمس : مصر.

٥٨.الصفطي، مصطفى.(١٩٩٥): قلق الامتحان وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى عينات من طلاب المرحلة الثانوية في جمهورية مصر العربية ودولة الإمارات العربية المتحدة. **مجلة دراسات نفسية** ، م(١)،ع (٣)،ص ص ١٢٣-١٤٣.

٥٩.الطهراوي، جميل.(٢٠٠٨):**الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم**.بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي الدولي الأول "القرآن الكريم ودوره في معالجة قضايا الأمة"، الجامعة الإسلامية، غزة : فلسطين.

٦٠.العازمي، المناحي.(٢٠٠٩):الضغوط الأسرية كما تدركها أمهات الأطفال المعاقين. **رسالة دكتوراه**، جامعة عين شمس، القاهرة : مصر.

٦١.عبد الله، مجدي.(٢٠٠٣):**السلوك الاجتماعي وديناميانه – محاولة تفسيرية**.ط١، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية : مصر.

٦٢.عبد الله، محمد. (٢٠٠١) : **مدخل إلى الصحة النفسية** ،دار الفكر للنشر والتوزيع ،عمان : الأردن.

٦٣.عبد الله، معتز.(١٩٩٩): **علم النفس العام**. ط٣، دار غريب للنشر، القاهرة : مصر.

٦٤.عبدالرحمن، سعد. (١٩٨٣): **السلوك الانساني – تحليل وقياس المتغيرات**. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، عمان : الاردن.

٦٥.عبد الحليم، منى.(٢٠٠٩): **مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي- مفاهيم وتطبيقات-**. ط١، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية : مصر.

٦٦.عبد العاطي، حسن.(٢٠٠٣) : **الأمراض السيكوسوماتية التشخيص، الأسباب و العلاج**. ط١، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة : مصر.

٦٧.عبد الغني، رباب.(٢٠٠٩): أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر بمدينتي مكة المكرمة وجدة. **رسالة ماجستير**، جامعة أم القرى : السعودية.

٦٨.عبد المعطي ، حسن (٢٠٠٥): **الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها**.ط١، مكتبة زهراء الشرق ، مصر.

٦٩.عبد المنعم، حسن.(٢٠٠٦): **ضغوط الحياة: وأساليب مواجهتها**. ط١، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة: مصر.

٧٠.العدل، عادل.(٢٠٠١): تحليل المسار للعلاقة بين مكونات الدرة علي المشكلات الاجتماعية وكل من فاعلية الذات. **مجلة العلوم التربوية والنفسية** ج (١) ،ع (٢٥)، ص ص ٦١-٦٨.

٧١.عدون، ناصر.(٢٠٠٤): **إدارة الموارد البشرية والسلوك التنظيمي – دراسة نظرية وتطبيقية**. دار المحمدية العامة : الجزائر.

٧٢.العديلي، ناصر.(١٩٨٣):الدوافع والحوافز والرضا الوظيفي في الأجهزة الحكومية في المملكة العربية السعودية. بحث ميداني، **مجلة معهد الإدارة العامة**، ع(٣٦)، ص ص ٣٤-٣٧.

٧٣.العزب، محمد.(٢٠٠٤): الأنشطة المدرسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي. **رسالة ماجستير**، جامعة القاهرة : مصر.

٧٤.عسكر، علي.(٢٠٠٠):**ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**. دار الكتاب الحديث، القاهرة : مصر.

٧٥.عقراوي، هشام.(٢٠٠٥): **منشور على موقع كردستان** على شبكة الانترنت http://www.sotkurdistan.net/index:php.

٧٦.علي، عبد الحميد.(٢٠٠٩): التنبؤ بالضغوط المهنية من خلال الذكاء الوجداني وفاعلية الذات لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية.**رسالة ماجستير**، كلية التربية، جامعة قناة السويس: مصر.

٧٧.العلي،نصر وسحلول،محمد.(٢٠٠٤): العلاقة بين فاعلية الذات وفاعلية الإنجاز وأثرهما في التحصيل الأكاديمي لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة صنعاء. **مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية** والإنسانية،م(١٨)،ع(١)،ص ص ٩١-١٣٠.

٧٨.العمر، بدر.(١٩٩٥): الدافعية الداخلية والخارجية لطلبة كلية التربية وبعض المتغيرات المرتبطة بها. **المجلة التربوية**،جامعة الكويت،م(٥)ع(٣٧)،ص ص ٧١-٩٩.

٧٩.العمري،مرزوق.(٢٠١٢):الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث. **رسالة ماجستير**،كلية التربية ،جامعة أم القرى :السعودية.

٨٠.العميان، محمود.(٢٠٠٥): **السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال**. دار وائل للنشر ،عمان : الأردن.

٨١.عوض، السيد.(١٩٨٤): **العلاقات العامة**.ط١، القاهرة الحديثة للطباعة، القاهرة : مصر.

٨٢.عوض، عباس.(١٩٨٨): **دراسات في علم النفس الصناعي والمهني.** ط١، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية: مصر.

٨٣.عياصرة، علي.(٢٠٠٦): **القيادة والدافعية في الإدارة التربوية**، ط١،دار حامد للنشر والتوزيع، عمان : الأردن.

٨٤.العنزي، أمل.(٢٠٠٣): أساليب مواجهة الضغوط عند الصحيحات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية. **رسالة ماجستير**، جامعة الملك سعود، الرياض : السعودية.

٨٥.أبوغالي، عطاف.(٢٠١٢): فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى. **مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والبحوث**، م (٢٠)،ع (١)، ص ص٦١٩-٦٥٤.

٨٦.غباري، ثائر. (٢٠٠٨):**الدافعية : النظرية والتطبيق.** دار المسيرة، عمان : الاردن.

٨٧.غيث، سعاد و سهيلة، بنات وحنان، طقش.(٢٠٠٩): مصادر الضغط النفسي لدى طلبة المراكز الريادية للموهوبين والمتفوقين واستراتيجيات التعامل معها. **مجلة العلوم التربوية والنفسية،** م (١٠)،ع(١)، ص ص٢٤٠-٢٦٤.

٨٨.الفرماوي، حمدي.(٢٠٠٤): **دافعية الانسان بين النظرية المبكرة والاتجاهات المعاصرة.** ط١،دار الفكر العربي، القاهرة : مصر.

٨٩.الفرماوي، حمدي وعبدالله، رضا.(٢٠٠٩):**الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة.** ط١،دار الصفاء للنشر والتوزيع ،عمان : الأردن.

٩٠.قشقوش، إبراهيم و منصور، طلعت.(١٩٧٩): **دافعية الإنجاز وقياسها.**ط١، مكتبة لأنجلو المصرية، القاهرة : مصر.

٩١.فقيهي، حسين.(٢٠٠٩): الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى رجال دوريات الأمن العاملين بالميدان.**رسالة ماجستير،** جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض: السعودية.

٩٢.فونتانا، ديفيد.(١٩٩٤): **الضغوط النفسية تغلب عليها وابدأ الحياة.**ط٢، ترجمة حمدي الفرماوي، رضا أبو سريع، لأنجلو المصرية، القاهرة: مصر.

٩٣.الكلالدة، طاهر.(٢٠٠٨): **تنمية وإدارة الموارد البشرية.** ط١، دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع، عمان : الأردن.

٩٤.لافي، باسم(٢٠٠٥): الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين وعلاقتها ببعض المتغيرات. **رسالة ماجستير،** الجامعة الإسلامية، غزة : فلسطين.

٩٥.ماهر، أحمد.(٢٠٠٣): **السلوك التنظيمي مدخل بناء المهارات.** ط١، الدار الجامعية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية : مصر.

٩٦.محمد،عبد العزيز.(٢٠٠٥): **سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي.**ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة : مصر.

٩٧.محمد، لطفي.(١٩٩٢م): نحو إطار شامل لتفسير ضغوط العمل ومواجهتها.ط١، **مجلة الإدارة العامة،** المجلد (١٣)،العدد(٥٧) : ٦٩-٩٥.

٩٨.المزروع، ليلى.(٢٠٠٧): فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة. **رسالة ماجستير**، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة : السعودية.

٩٩.مصطفى ، حسن (٢٠٠٥): **ضغوط الحياة وأساليب التعامل**.ط١، مكتبة زهراء الشرق، مصر.

١٠٠.منصور، فيولا و البيلاوي، طلعت.(١٩٨٩) : **قائمة الضغوط النفسية للمعلمين**. مكتبة لأنجلو المصرية، القاهرة : مصر.

١٠١.منصور وآخرون.(١٩٨٩): **أسس علم النفس العام**. مكتبة لأنجلو المصرية، القاهرة : مصر.

١٠٢.المهنا ،عدنان.(١٩٩٧) : دراسة بعض المتغيرات النفسية اللازمة للنجاح في ممارسة مهنة الصحافة.**رسالة دكتوراه**، كلية التربية، جامعة أسيوط : مصر.

١٠٣.موسى، أحمد وحمادة، كريم(٢٠٠١): التدين والضغوط النفسية.**مجلة دراسات تربوية ونفسية**، كلية التربية، جامعة حلوان،م(٥)،ع(٩) ص ٦٣-٦٦

١٠٤.ناجي، فتحي.(٢٠١٢):إعلام المقاومة ينتصر. **صحيفة صوت الجامعة الإسلامية**، الصادرة بتاريخ ١٢/٤، ص٣.

١٠٥.نبهان، بديعة.(٢٠٠٨): الإحتراق النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى معلمي التربية الخاصة. **مجلة الإرشاد النفسي**، مصر، ع(٢٢): ص ص ٢٤٥-٣١١.

١٠٦.نجاتي، محمد (١٩٩٧): **علم النفس والحياة**. ط١، دار القلم : الكويت.

١٠٧.النجار، فاتن.(٢٠١٢): التوتر النفسي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة. **رسالة ماجستير**، كلية التربية ،قسم علم النفس ،الجامعة الإسلامية ،غزة: فلسطين.

١٠٨.أبوهاشم، السيد محمد.(١٩٩٤):أثر التغذية الراجعة على فاعلية الذات.**رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية ،جامعة عين شمس : مصر.

١٠٩.هدية، فؤاد.(١٩٩٥) : الضغوط الوالدية لدى الأمهات. **مجلة معوقات الطفولة** ، جامعة الأزهر، القاهرة، م (٧)،ع(٤): ص ١٨.

١١٠.الهيجان، عبدالرحمن.(١٩٩٨):ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الادارة العامة، الرياض: السعودية.

١١١.الوديان، حسن.(٢٠٠٠): تحليل دوافع الطلبة نحو تعلم السباحة طبقا لنموذج(SMS) دراسة ميدانية. **مجلة مؤتة للبحوث والدراسات**، م(١٥) ، ع(٢)، جامعة اليرموك.

١١٢.ياغي، شاهر.(٢٠٠٦):الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية. **رسالة ماجستير غير منشورة**، الجامعة الإسلامية ،غزة: فلسطين.

١١٣.يوسف، جمعة.(١٩٩٠): **التوافق النفسي**. ط١، مكتبة غريب، القاهرة : مصر.

١١٤.يوسف،جمعه.(٢٠٠٤): **إدارة ضغوط العمل- نموذج التدريب والممارسة -**. ط١، ايتراك للطباعة والنشر، القاهرة: مصر.

ý المراجع الأجنبية :

115. Atkinson, J.W. (1975). Motivational determinants of risk-taking behavior. Psychologic- al Review, 64, 6, 359-372.

116. Babak, M &Et AL. (2008). Perceived stress, self -efficacy and Its Relation to Psychological well-Being Status in Iranian Male high school students. Journal of social and Behavior Personality, 36 (2), 257 – 266.

117.Baron,R. (1983). Behavior in organizations: Understanding and managing the human side. of work. Boston: Allyn & Bacon.

118. Bandura,A.(1977):Self-efficacy:Toward an unifying theory of behavioral change.psychological Review, 84 ,pp.191-215.

119. Bandura. A (1982): self Efficacx mechanismin Human Agency. American Psychologist, 37.2, 122-147.

120. Bandura, A. (1986): Social foundations of thought and action : Asocial cognitive theory, New York : Prentice Hall.

121. Bandura, A. (1997) : Self_efficacy . The Exercise of control, New York :W.H.freeman.

122. Brown ,C.& Bettine, L (1999).Self-Efficacy Beliefs and Career Development, Journal of Sessment, Vol. 10 (3). PP 232-251.

123.Cervone, D&peake, P.(1986):anchoring, Efficacy, andaction: the influence of Judg mental Heuristics on self. efficacy Judgment and Behavior. Journal of personality and social Psychologx, 50(3), 492-501.

124. Coffman,D. & Gillgan, T. (2003). Social support ,stress, and self-efficacy: effects on students satisfaction, Journal of college student retention: research, Theory and Practice 4, (1), 53 – 66.

125.Cynthia,L&Bobko,P.(1994): Self-efficacy Beliefs-comparison of five measures, journal of Applied psychology, Vol.69(3).pp 342-365.

126. Chan,Ch.L & san,y.(2009):Stressors and burnout:the role of employee assistance programs and self-efficacy.chang jung christain university,Taiwan,Roc:Taiwan.

127. Duck, S. (1999), Human Relationships. London : Stage Publicans.

128. Dwyer,A & Cummings,A (2001). Stress, Self-Efficacy, Social Support, and Coping Strategies in University Students, Canadian Journal of Counseling. 35(3), 208-220.

129. Iglesia, S&Azzara, S&Squillace, M. ; Jeifetz, M.; Lores, A.; Desimone, M.; &Diaz, L.(2005). The Relationship Between Anxiety and Stress. Mar. Vol. 5 (1). PP 27-31

130. Hallinan, P&Danaher, P.(1994) the Effect of contracted Grades on self- Efficacy and Motivation inteacher Education courses. Education Research, 36 (1), 75-82 .

131. Heisler, W. and Gemmill, G. (1972). " Fatalism as a factor in managerial job strain and modality", Personal psychology, (25), pp241-250.

132. Holmes, T,H. & Rahe,R,H(1967) : The social readjustmen t rating scale, Journal of psychosomatic Medicine, 40, pp.210-218.

133. Gist, M&Mitchell, T(1992):- self- Efficacy A. Theoretical Analysis of it is Determinants And Malleability, Academy of Management Review, 17 (2) Pi 183-211

134. Gillihan, S.(2002). Sex differentces in the provision of skill ful emotional support the mediating role of self- Efficacy. Journal of communication Report, P: 6-21

135. Kirsch V. & Ruane, A.(1985): Non graded versus and social skills, Aiberta, Jounal afeduational. Research vol (46), N(4), P: 372-390.

136. Levin & scotch. N (1970). Social stress. Adline Publishing company Vol. 37.

137. Nelson, J. Ron (2000). “Sources of Occupational Stress for Teacher's. ”, Journal of Emotional and Behavioral Disorder, 9(2), 123.

138. Pagares, F.(1996): Self –Efficacy Beliefs in Academic Settings. Review of Educational Research, Vo1. 66(4).PP542-578.

139. Roddenberry, A., &Renk, K. (2010). Locus of Control and Self-Efficacy: Potential Mediators of Stress, Illness, and Utilization of Health Services in College Students, Child Psychiatry and Human Development, 41 (4) 353-370.

140. Schawrzer, R.(1994).General Perceived Self –Efficacy in14 Cultures, Washington Dc:Hemisphere.

141. Sayers, M.P. Et AL, (1987): the Relationship of self efficacy Expecation - interests and Academic Ability. To the selection of science. And on science college Major selecton of. science and Non. Science college Majorunpublished Doctoral sissertation University of Kansas.

142. Zimmerman, B.& Riggo, J (1985): Effects of model Persistence and statements of confidence on children's self – efficacy and problem solving, Journal of Educational Psyshology vol (72), No (4), P: 485 – 493.



الملاحق

ملحق رقم ((١))

قائمة بأسماء السادة المحكمين لأدوات الدراسة

الرقم	اسم المحكم	التخصص	المؤسسة التي يعمل بها	الدرجة العلمية
١.	د. جميل الطهراوي.	صحة نفسية	الجامعة الإسلامية.	أستاذ مشارك
٢.	د. عبدالفتاح الهمص.	صحة نفسية	الجامعة الإسلامية.	أستاذ مشارك
٣.	د. عاطف الأغا.	علم نفس تربوي	الجامعة الإسلامية.	أستاذ مساعد
٤.	د. عايدة صالح.	صحة نفسية	جامعة الأقصى..	أستاذ مشارك
٥.	د. عوني محيسن.	علم نفس تربوي	جامعة الأقصى..	أستاذ مساعد
٦.	د. درداح الشاعر.	صحة نفسية	جامعة الأقصى.	أستاذ مساعد
٧.	أ. أنور أحمد.	صحة نفسية	وزارة التربية والتعليم.	أخصائي صحة نفسية

ملحق رقم ((٢))

"رسالة للمحكمين"



الجامعة الإسلامية- غزة

عمادة الدراسات العليا

كلية التربية- قسم علم النفس

السيد الدكتور /. .... حفظه الله،،،

تحية طيبة وبعد ،،،

الموضوع / تحكيم استبانه بهدف البحث العلمي.

يشرفني إحاطتكم علماً بأنني أقوم بإجراء دراسة حول "**الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة** "، بإشراف الدكتور / نبيل كامل دخان . وذلك بهدف الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي.

لذا أتشرف بالاستفادة من خبراتكم كأحد أعضاء المحكمين لاستبيانات الدراسة المرفقة: (**مقياس الضغوط النفسية – مقياس الدافعية للإنجاز– مقياس فاعلية الذات**) لدى عينة الصحفيين بعد حرب غزة.

وأرجو التكرم بإبداء رأيكم في عبارات كل مقياس من حيث :

١- الصياغة اللغوية.

٢- مدى انتماء الفقرات للبعد.

٣- صلاحية الفقرة لقياس ما وضعت لقياسه.

وتفضلوا بقبول فائق الشكر والتقدير

الباحث

ملحق رقم((٣))

"رسالة للصحفيين"



الجامعة الإسلامية– غزة

عمادة الدراسات العليا

كلية التربية– قسم علم النفس

أخي الصحفي. . الكريم ، تحية طيبة

يقوم الباحث بإجراء دراسة علمية بعنوان :

"**الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة**". للحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي.

بين يديك قائمة تمثل متغيرات الدراسة وهي: الضغوط النفسية ، والدافعية للإنجاز ، وفاعلية الذات لدى الصحفيين بعد حرب غزة.

أرجو قراءة كل عبارة، ووضع إشارة (/) في المكان المناسب، والذي ترى أنه ينطبق عليك. كما وأرجو توخي الدقة في الإجابة، مع العلم أن هذه القائمة لا تشكل اختبارا من أي نوع، بل هي لأغراض البحث العلمي البحتة، ويؤكد الباحث على أن المعلومات التي تكتب في هذا المقياس ستكون سرية ولن يطلع عليها أحد.

أمامك خمس خيارات (دائماً – كثيراً – أحياناً – نادراً – أبداً)، لذا أرجو أن تختار إجابة واحدة وهي الأقرب لتحديد مشاعرك. كما وأرجو الإجابة على جميع فقرات المقياس.

شاكرين حسن تعاونكم معنا،،،

الباحث

- **أخي الصحفي الكريم أرجو التكرم بتعبئة البيانات المطلوبة أدناه بوضع علامة دائرة مع ما يناسبك.**

- **الجنس** : (ذكر) – (أنثى).
- **الحالة الاجتماعية** : (أعزب) – (متزوج) – (أرمل)– (مطلق).
- **عدد سنوات الخبرة** : (أقل من ٥ سنوات)–(أكثر من ٥ سنوات –١٠ سنوات)– (١٠ سنوات فأكثر).

الراتب الشهري : (أقل من ١٠٠٠شيكل) – (أكثر من ١٠٠٠شيكل–١٨٠٠شيكل) – (أكثر من١٨٠٠شيكل_ ٢٣٠٠شيكل) – (٢٣٠٠ شيكل فأكثر)

- **التعرض لحوادث سابقة أثناء العمل** : (نعم) – (لا)
- **التعرض لاستهداف مباشر أثناء الحرب** : (نعم) – (لا).
- **فقدان أحد الزملاء أثناء العمل في الحرب** : (نعم) – (لا).
- **منطقة العمل خلال الحرب** : (شمال غزة) – (مدينة غزة) – (المنطقة الوسطى) – (خانيونس) – (رفح) – (عدة مناطق).

ملحق رقم (٤) مقياس الضغوط النفسية في صورته الأولية

م	الفقرة	دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أعمل ساعات زائدة دون تقاضي مقابل مادي.	5	4	3	2	1
2	ينتابني شعور بعدم الرغبة في الذهاب للعمل.	5	4	3	2	1
3	أعاني من كثرة الأعباء الملقاة على عاتقي في العمل.	5	4	3	2	1
4	يضايقني ترقية من هم أقل مني كفاءة.	5	4	3	2	1
5	يزعجني صعوبة التواصل مع المسئولين.	5	4	3	2	1
6	أحس بضغط شديد لأن عملي يتطلب مهارات وخبرات عالية.	5	4	3	2	1
7	احتاج لمزيد من الوقت لإنجاز مهامي.	5	4	3	2	1
8	أشعر أن غيري يجني ثمرة جهدي.	5	4	3	2	1
9	يزعجني كثرة التعليمات والتوجيهات من رئيسي في العمل.	5	4	3	2	1
10	أهتم بمظهري وهندامي كصحفي على حساب احتياجات الأسرة	5	4	3	2	1
11	عملي لا يقدم الرعاية الصحية المناسبة لأسرتي.	5	4	3	2	1
12	يزعجني عدم وجود معايير واضحة للترقيات.	5	4	3	2	1
13	أتوقع كل ما هو سيء مهما كانت الأمور بسيطة.	5	4	3	2	1
14	يصعب عليَ التصرف في الكثير من المواقف.	5	4	3	2	1
15	عندما أتلقى خبر غير متأكد من مدى صحته يضعني ذلك في صراع نفسي.	5	4	3	2	1
16	ذهني دائما مشحون ومنشغل.	5	4	3	2	1
17	أشعر أن تفكيري مشوش.	5	4	3	2	1
18	أعتقد أنني بحاجة لزيارة أحد الأخصائيين النفسيين.	5	4	3	2	1
19	اشعر بالخمول والكسل معظم أوقات العمل.	5	4	3	2	1
20	أشعر بضيق تنفس دون سبب واضح.	5	4	3	2	1
21	يتصبب مني العرق عندما أقدم على أي عمل.	5	4	3	2	1
22	أشعر بزيادة خفقان القلب أثناء العمل.	5	4	3	2	1
23	أعاني من مشاكل جنسية.	5	4	3	2	1
24	أحس أني مفعم بالطاقة والحيوية في عملي.	5	4	3	2	1

25	أشعر بالإرهاق الجسمي الشديد نتيجة كثرة أعباء العمل.	5	4	3	2	1
26	تظهر علي آلام في معدتي عندما يطلب مني الذهاب لتغطية حدث معين.	5	4	3	2	1
27	ظروفي المعيشية غير مستقرة.	5	4	3	2	1
28	علاقاتي في العمل ليست على ما يرام.	5	4	3	2	1
29	أشعر أن الناس يراقبونني.	5	4	3	2	1
30	شعوري بالعزلة عن الآخرين يسبب لي القلق.	5	4	3	2	1
31	تعيقني الشهرة من ممارسة هواياتي في الحي.	5	4	3	2	1
32	افتقد الجلوس لوقت مناسب مع أسرتي.	5	4	3	2	1
33	أشعر أنني مقصر بحق أسرتي.	5	4	3	2	1
34	أعاني من عدم القدرة على التوفيق بين متطلبات العمل ومتطلبات الأسرة.	5	4	3	2	1
35	أجد صعوبة في القيام ببعض المجاملات الاجتماعية.	5	4	3	2	1
36	أشعر بفتور في علاقتي بأصدقائي.	5	4	3	2	1
37	أعاني من الأرق وصعوبة النوم.	5	4	3	2	1
38	تنتابني أحلام مزعجه تتعلق بظروف عملي.	5	4	3	2	1
39	ارغب في البكاء حينما أتذكر بعض المشاهد المفزعة.	5	4	3	2	1
40	اشعر بفقد القدرة على الاتزان النفسي.	5	4	3	2	1
41	اشعر أن حياتي مهدده بالخطر.	5	4	3	2	1
42	اكبت كثيرا من الأمور التي تسبب لي القلق.	5	4	3	2	1
43	أشعر بالخوف لاحتمال إصابتي أثناء تغطيتي للأحداث.	5	4	3	2	1
44	يزعجني كثرة تلقي الأخبار المؤلمة على الهاتف من المواطنين	5	4	3	2	1
45	أشعر بالهلع عندما أسمع تصريحات تُنذر بحرب مقبلة.	5	4	3	2	1
46	أشعر بعدم الاستقرار في العمل.	5	4	3	2	1
47	أشعر أنني في صراع مستمر مع الزمن في ظل تزاحم الأحداث.	5	4	3	2	1
48	أشعر بالقلق الدائم على أسرتي فيما لو استشهدت أثناء التغطية الإعلامية.	5	4	3	2	1

49	ينتابني شعور بالرغبة في ترك المهنة لصعوبة متطلباتها.	5	4	3	2	1
50	أتضايق كثيرا عندما أسمع مآسي الناس.	5	4	3	2	1
51	أشعر برغبتي في قضاء وقت طويل بعيداً عن متابعة أي أخبار.	5	4	3	2	1
52	أنتحل الأعذار لتجنب العمل في مناطق تشهد أحداث خطيرة	5	4	3	2	1
53	أشعر أنني أعيش في حالة تأهب مستمرة.	5	4	3	2	1
54	أقوم بأشياء مغايرة لقيمي ومبادئي لأستمر في العمل.	5	4	3	2	1
55	يضايقني أننا أصبحنا نقول مالا نفعل ونفعل مالا نقول.	5	4	3	2	1
56	تزداد أخطائي نتيجة شعوري بكثرة الضغوط.	5	4	3	2	1
57	اشعر إنني في حالة تنافس دائم مع الآخرين.	5	4	3	2	1
58	أفضل إغلاق هاتفي الخاص عند وصولي إلى المنزل.	5	4	3	2	1
59	أصبح متوترا كلما طلب مني الذهاب لتغطية حدث معين.	5	4	3	2	1
60	الحرية الممنوحة لي تحد من تعاملي الصحيح مع الموقف.	5	4	3	2	1

ملحق رقم (٥) مقياس الضغوط النفسية في صورته النهائية

م	الفقرة	دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أعمل ساعات زائدة دون تقاضي مقابل مادي.	5	4	3	2	1
2	ينتابني شعور بعدم الرغبة في الذهاب للعمل.	5	4	3	2	1
3	أعاني من كثرة الأعباء الملقاة على عاتقي في العمل.	5	4	3	2	1
4	يضايقني ترقية من هم أقل مني كفاءة.	5	4	3	2	1
5	يزعجني صعوبة التواصل مع المسئولين.	5	4	3	2	1
6	أحس بضغط شديد لأن عملي يتطلب مهارات وخبرات عالية.	5	4	3	2	1
7	احتاج لمزيد من الوقت لإنجاز مهامي.	5	4	3	2	1
8	أشعر أن غيري يجني ثمرة جهدي.	5	4	3	2	1
9	يزعجني كثرة التعليمات والتوجيهات من رئيسي في العمل.	5	4	3	2	1
10	عملي لا يقدم الرعاية الصحية المناسبة لأسرتي.	5	4	3	2	1
11	يزعجني عدم وجود معايير واضحة للترقيات.	5	4	3	2	1
12	أتوقع كل ما هو سيء مهما كانت الأمور بسيطة.	5	4	3	2	1
13	يصعب علي التصرف في الكثير من المواقف.	5	4	3	2	1
14	عندما أتلقى خبر غير متأكد من مدى صحته يضعني ذلك في صراع نفسي.	5	4	3	2	1
15	ذهني دائما مشحون ومنشغل.	5	4	3	2	1
16	أشعر أن تفكيري مشوش.	5	4	3	2	1
17	أعتقد أنني بحاجة لزيارة أحد الأخصائيين النفسيين.	5	4	3	2	1
18	اشعر بالخمول والكسل معظم أوقات العمل.	5	4	3	2	1
19	أشعر بضيق تنفس دون سبب واضح.	5	4	3	2	1
20	يتصبب مني العرق عندما أقدم على أي عمل.	5	4	3	2	1
21	أعاني من مشاكل جنسية.	5	4	3	2	1
22	أشعر بالإرهاق الجسمي الشديد نتيجة كثرة أعباء العمل.	5	4	3	2	1
23	تظهر عليَ آلام في معدتي عندما يطلب مني الذهاب لتغطية حدث معين.	5	4	3	2	1
24	ظروفي المعيشية غير مستقرة.	5	4	3	2	1
25	علاقاتي في العمل ليست على ما يرام.	5	4	3	2	1

26	أشعر أن الناس يراقبونني.	5	4	3	2	1
27	شعوري بالعزلة عن الآخرين يسبب لي القلق.	5	4	3	2	1
28	تعيقني الشهرة من ممارسة هواياتي في الحي.	5	4	3	2	1
29	افتقد الجلوس لوقت مناسب مع أسرتي.	5	4	3	2	1
30	أشعر أنني مقصر بحق أسرتي.	5	4	3	2	1
31	أعاني من عدم القدرة على التوفيق بين متطلبات العمل ومتطلبات الأسرة.	5	4	3	2	1
32	أجد صعوبة في القيام ببعض المجاملات الاجتماعية.	5	4	3	2	1
33	أشعر بفتور في علاقتي بأصدقائي.	5	4	3	2	1
34	أعاني من الأرق وصعوبة النوم.	5	4	3	2	1
35	تنتابني أحلام مزعجه تتعلق بظروف عملي.	5	4	3	2	1
36	أرغب في البكاء حينما أتذكر بعض المشاهد المفزعة.	5	4	3	2	1
37	اشعر بفقد القدرة على الاتزان النفسي.	5	4	3	2	1
38	اشعر أن حياتي مهدده بالخطر.	5	4	3	2	1
39	أكبت كثيرا من الأمور التي تسبب لي القلق.	5	4	3	2	1
40	أشعر بالخوف لاحتمال إصابتي أثناء تغطيتي للأحداث.	5	4	3	2	1
41	يزعجني كثرة تلقي الأخبار المؤلمة على الهاتف من المواطنين	5	4	3	2	1
42	أشعر بالهلع عندما أسمع تصريحات تُنذر بحرب مقبلة.	5	4	3	2	1
43	أشعر بعدم الاستقرار في العمل.	5	4	3	2	1
44	أشعر أنني في صراع مستمر مع الزمن في ظل تزاحم الأحداث.	5	4	3	2	1
45	أشعر بالقلق الدائم على أسرتي فيما لو استشهدت أثناء التغطية الإعلامية.	5	4	3	2	1
46	أتضايق كثيرا عندما أسمع مآسي الناس.	5	4	3	2	1
47	أشعر برغبتي في قضاء وقت طويل بعيداً عن متابعة أي أخبار.	5	4	3	2	1
48	أنتحل الأعذار لتجنب العمل في مناطق تشهد أحداث خطيرة.	5	4	3	2	1
49	أقوم بأشياء مغايرة لقيمي ومبادئي لأستمر في العمل.	5	4	3	2	1
50	يضايقني أننا أصبحنا نقول مالا نفعل ونفعل مالا نقول.	5	4	3	2	1

51	تزداد أخطائي نتيجة شعوري بكثرة الضغوط.	5	4	3	2	1
52	اشعر أنني في حالة تنافس دائم مع الآخرين.	5	4	3	2	1
53	أفضل إغلاق هاتفي الخاص عند وصولي إلى المنزل.	5	4	3	2	1
54	أصبح متوترا كلما طلب مني الذهاب لتغطية حدث معين.	5	4	3	2	1
55	الحرية الممنوحة لي تحد من تعاملي الصحيح مع الموقف.	5	4	3	2	1

ملحق رقم (٦) مقياس الدافعية للإنجاز في صورته الأولية

م	الفقـرة	دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أقوم بعملي كما يمليه علي واجبي وضميري الديني.	5	4	3	2	1
٢	يجذبني إنجاز الأعمال السهلة لأنها مضمونة النجاح.	5	4	3	2	1
٣	أتولى حل المهمات الصعبة حتى وان تطلب ذلك نوع من التحدي.	5	4	3	2	1
٤	احرص على إنجاز مهامي الصحفية في أقل وقت ممكن.	5	4	3	2	1
٥	أضع لنفسي أهدافا واعمل على تحقيقها.	5	4	3	2	1
٦	أحاول الوصول إلى ما أرغب فيه بوقت قياسي.	5	4	3	2	1
٧	عنصر المخاطرة في عملي كصحفي لا يثنيني عن أداء مهامي على الوجه المطلوب.	5	4	3	2	1
٨	يهمني إنجاز عملي بسرعة بغض النظر عن مدى جودته.	5	4	3	2	1
٩	مواجهة عدو لا أخلاقي يزيدني إصرارا على كشف الحقائق.	5	4	3	2	1
١٠	أحب العمل حتى في الظروف الصعبة.	5	4	3	2	1
١١	أرى أن عملي هو جزء من مسئوليتي تجاه وطني.	5	4	3	2	1
١٢	يهمني أن أعمل بغض النظر عن النتائج.	5	4	3	2	1
١٣	أعمل بالمثل القائل راحة الضمير في أداء الواجب.	5	4	3	2	1
١٤	أعترف بالفشل مثلما أعترف بالنجاح.	5	4	3	2	1
١٥	عندما أبدأ عملاً فإنني أحرص على إنهائه بنجاح.	5	4	3	2	1
١٦	يضايقني تحمل المسؤولية.	5	4	3	2	1
١٧	أسعى للتقرب من الإعلاميين البارزين لأستفيد من خبراتهم.	5	4	3	2	1
١٨	اشعر أنني مفعم بالطاقة والحيوية أثناء ذهابي لعملي.	5	4	3	2	1

١٩	احدد لنفسي معايير عالية للأداء المقبول.	5	4	3	2	1
٢٠	أبذل أكبر جهد ممكن من أجل تحسين قدراتي.	5	4	3	2	1
٢١	أرى أن مهنة الصحفي مجدية جداً.	5	4	3	2	1
٢٢	أسعى لأن أكون صحفياً مشهوراً وبارزاً.	5	4	3	2	1
٢٣	النجاح والفشل مرتبطان بالحظ والصدفة.	5	4	3	2	1
٢٤	التميز لا يعني لي الكثير.	5	4	3	2	1
٢٥	أتراجع عن عملي إذا واجهتني أي صعوبات.	5	4	3	2	1
٢٦	أؤمن بأن المنح تخرج من صلب المحن.	5	4	3	2	1
٢٧	أحب عملي برغم ما يواجهني فيه من عقبات وصعوبات.	5	4	3	2	1
٢٨	أعمل بالمثل القائل " الضربة التي لا تكسر الظهر تقويه ".	5	4	3	2	1
٢٩	أبذل كل جهدي لتذليل العوائق التي تعيقني للوصول لأهدافي.	5	4	3	2	1
٣٠	ينقص حماسي لأداء الأعمال التي لا يقابلها مردود مادي.	5	4	3	2	1
٣١	أقوم بعملي بنفس الطريقة سواء شجعني أحد أو لم يشجعني.	5	4	3	2	1
٣٢	اشعر أن مهنتي تقابل بإحترام من قبل الآخرين.	5	4	3	2	1
٣٣	أعتقد أنني أجني ثمار جهدي وتعبي كصحفي.	5	4	3	2	1
٣٤	أنجز عملي بأقصى جهد حين أعلم أن هناك مردوداً مادياً.	5	4	3	2	1
٣٥	تشجعني المكافآت المادية على بذل أقصى جهد.	5	4	3	2	1
٣٦	يعجبني إنجاز مهمات صعبة وغير مألوفة.	5	4	3	2	1
٣٧	أشعر بالفتور حين أقوم بعمل دون منافسة أحد.	5	4	3	2	1
٣٨	يشتد حماسي حين أشعر بمنافسة الآخرين.	5	4	3	2	1
٣٩	ابذل قصارى جهدي لأكون في مركز الصدارة.	5	4	3	2	1
٤٠	أحب المنافسة وابذل كل جهدي للفوز.	5	4	3	2	1
٤١	أرفض الاستسلام بسهولة.	5	4	3	2	1

ملحق رقم (٧) مقياس الدافعية للإنجاز في صورته النهائية

م	الفقـرة	دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	أقوم بعملي كما يمليه عليَ واجبي وضميري الديني.	5	4	3	2	1
٢	يجذبني إنجاز الأعمال السهلة لأنها مضمونة النجاح.	5	4	3	2	1
٣	أتولى حل المهمات الصعبة حتى وان تطلب ذلك نوع من التحدي.	5	4	3	2	1
٤	أضع لنفسي أهدافا واعمل على تحقيقها.	5	4	3	2	1
٥	أحاول الوصول إلى ما أرغب فيه بوقت قياسي.	5	4	3	2	1
٦	عنصر المخاطرة في عملي كصحفي لا يثنيني عن أداء مهامي على الوجه المطلوب.	5	4	3	2	1
٧	يهمني إنجاز عملي بسرعة بغض النظر عن مدى جودته.	5	4	3	2	1
٨	مواجهة عدو لا أخلاقي يزيدني إصرارا على كشف الحقائق.	5	4	3	2	1
٩	أرى أن عملي هو جزء من مسئوليتي تجاه وطني.	5	4	3	2	1
١٠	أعمل بالمثل القائل راحة الضمير في أداء الواجب.	5	4	3	2	1
١١	أعترف بالفشل مثلما أعترف بالنجاح.	5	4	3	2	1
١٢	عندما أبدأ عملاً فإنني أحرص على إنهائه بنجاح.	5	4	3	2	1
١٣	يضايقني تحمل المسؤولية.	5	4	3	2	1
١٤	أسعى للتقرب من الإعلاميين البارزين لأستفيد من خبراتهم.	5	4	3	2	1
١٥	اشعر أنني مفعم بالطاقة والحيوية أثناء ذهابي لعملي.	5	4	3	2	1
١٦	احدد لنفسي معايير عالية للأداء المقبول.	5	4	3	2	1
١٧	أبذل أكبر جهد ممكن من أجل تحسين قدراتي.	5	4	3	2	1
١٨	أرى أن مهنة الصحفي مجدية جداً.	5	4	3	2	1
١٩	أسعى لأن أكون صحفياً مشهوراً وبارزاً.	5	4	3	2	1
٢٠	التميز لا يعني لي الكثير.	5	4	3	2	1
٢١	أتراجع عن عملي إذا واجهتني أي صعوبات.	5	4	3	2	1
٢٢	أؤمن بأن المنح تخرج من صلب المحن.	5	4	3	2	1
٢٣	أحب عملي برغم ما يواجهني فيه من عقبات وصعوبات.	5	4	3	2	1
٢٤	أعمل بالمثل القائل " الضربة التي لا تكسر الظهر تقويه ".	5	4	3	2	1
٢٥	أبذل كل جهدي لتذليل العوائق التي تعيقني للوصول لأهدافي.	5	4	3	2	1

٢٦	أقوم بعملي بنفس الطريقة سواء شجعني أحد أو لم يشجعني.	5	4	3	2	1
٢٧	اشعر أن مهنتي تقابل بإحترام من قبل الآخرين.	5	4	3	2	1
٢٨	أعتقد أنني أجني ثمار جهدي وتعبي كصحفي.	5	4	3	2	1
٢٩	أنجز عملي بأقصى جهد حين أعلم أن هناك مردوداً مادياً.	5	4	3	2	1
٣٠	تشجعني المكافآت المادية على بذل أقصى جهد.	5	4	3	2	1
٣١	يعجبني إنجاز مهمات صعبة وغير مألوفة.	5	4	3	2	1
٣٢	أشعر بالفتور حين أقوم بعمل دون منافسة أحد.	5	4	3	2	1
٣٣	يشتد حماسي حين أشعر بمنافسة الآخرين.	5	4	3	2	1
٣٤	ابذل قصارى جهدي لأكون في مركز الصدارة.	5	4	3	2	1
٣٥	أحب المنافسة وابذل كل جهدي للفوز.	5	4	3	2	1
٣٦	أرفض الاستسلام بسهولة.	5	4	3	2	1

ملحق رقم (٨) مقياس فاعلية الذات بصورته الأولية

م	الفقـرة	دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أنا واثق من قدراتي ومهارتي.	5	4	3	2	1
٢	من السهل عليَ إقامة علاقات جديدة.	5	4	3	2	1
٣	أعتقد أنني أمتلك عزيمة وإرادة قويتين.	5	4	3	2	1
٤	أحب أن أقوم بالعمل الذي يتطلب مسؤولية كبيرة.	5	4	3	2	1
٥	أشارك في حل المشكلات حتى لو كانت تدعو للمخاطرة بدون تردد.	5	4	3	2	1
٦	أعتقد بأنه سيكون لي مستقبل باهر في مجال الصحافة والإعلام.	5	4	3	2	1
٧	أسأل دون تردد المعنيين بهدف الحصول على معلومات حول قضية ما.	5	4	3	2	1
٨	يمكنني التفكير بطريقة عملية عندما أكون في مأزق ما.	5	4	3	2	1
٩	لدي من الخبرة ما يمكنني من التنبؤ بما سيجري من أحداث.	5	4	3	2	1
١٠	وهبني الله عز وجل من قدرات ما يجعلني أتفوق في مجال عملي.	5	4	3	2	1

١١	أحب أن أكون بعيدا عن المسؤوليات.	5	4	3	2	1
١٢	أجد صعوبة في التعامل مع مشاعري عند حدوث أحداث محزنة.	5	4	3	2	1
١٣	يصعب عليَ العمل في مواقف غير مضمونه العواقب.	5	4	3	2	1
١٤	يستشيرونني زملائي في حل مشكلاتهم.	5	4	3	2	1
١٥	أستطيع قيادة مجموعة من زملائي بنجاح.	5	4	3	2	1
١٦	إذا واجهتني مشكلة فإنني أستطيع حلها.	5	4	3	2	1
١٧	لدي المقدرة على إقناع زملائي بآرائي.	5	4	3	2	1
١٨	يشعر زملائي بالحاجة لي في حال غيابي عنهم.	5	4	3	2	1
١٩	خبرتي في مجال الصحافة والإعلام أكسبتني قدرة على التعامل مع المواقف الطارئة.	5	4	3	2	1
٢٠	لدي القدرة على التعامل مع أحداث الحياة غير المتوقعة.	5	4	3	2	1
٢١	يمكنني أن أسيطر على مشاعري تجاه المواقف المؤثرة.	5	4	3	2	1
٢٢	يمكنني التأثير في انفعالات المحيطين بي.	5	4	3	2	1
٢٣	أشعر باليأس في حالة فشلي في موقف ما.	5	4	3	2	1
٢٤	أتردد في طرح الأسئلة على الأشخاص الغرباء.	5	4	3	2	1
٢٥	أستطيع العمل لوقت طويل دون تعب.	5	4	3	2	1
٢٦	لدي القدرة على تحليل الأوضاع السياسية المستجدة.	5	4	3	2	1
٢٧	يمكنني متابعة ورصد عدة أحداث في نفس الوقت.	5	4	3	2	1
٢٨	أستطيع الحفاظ على توازني حتى في أقسى الظروف.	5	4	3	2	1
٢٩	يمكنني الحصول على الخبر اليقين في حال اذا كانت الأحداث الدائرة غامضة.	5	4	3	2	1
٣٠	واثق من أنني سأتعامل بكفاءة عالية في حال نشوب أحداث جديدة	5	4	3	2	1
٣١	أحب العمل في ظل أجواء المنافسة.	5	4	3	2	1
٣٢	يكلفني جميع من حولي بالأعمال السهلة.	5	4	3	2	1
٣٣	من الصعب أن أتكيف مع العمل كأعلامي خارج نطاق وطني	5	4	3	2	1

ملحق رقم (٩) مقياس فاعلية الذات في صورتها النهائية

م	الفقـرة	دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أنا واثق من قدراتي ومهارتي.	5	4	3	2	1
2	أعتقد أنني أمتلك عزيمة وإرادة قويتين.	5	4	3	2	1
3	أحب أن أقوم بالعمل الذي يتطلب مسؤولية كبيرة.	5	4	3	2	1
4	أسأل دون تردد المعنيين بهدف الحصول على معلومات حول قضية ما.	5	4	3	2	1
5	يمكنني التفكير بطريقة عملية عندما أكون في مأزق ما.	5	4	3	2	1
6	لدي من الخبرة ما يمكنني من التنبؤ بما سيجري من أحداث.	5	4	3	2	1
7	يستشيرونني زملائي في حل مشكلاتهم.	5	4	3	2	1
8	أستطيع قيادة مجموعة من زملائي بنجاح.	5	4	3	2	1
9	إذا واجهتني مشكلة فإنني أستطيع حلها.	5	4	3	2	1
10	لدي المقدرة على إقناع زملائي بآرائي.	5	4	3	2	1
11	يشعر زملائي بالحاجة لي في حال غيابي عنهم.	5	4	3	2	1
12	لدي القدرة على التعامل مع أحداث الحياة غير المتوقعة.	5	4	3	2	1
13	يمكنني أن أسيطر على مشاعري تجاه المواقف المؤثرة.	5	4	3	2	1
14	يمكنني التأثير في انفعالات المحيطين بي.	5	4	3	2	1
15	لدي القدرة على تحليل الأوضاع السياسية المستجدة.	5	4	3	2	1
16	أستطيع الحفاظ على توازني حتى في أقسى الظروف.	5	4	3	2	1
17	يمكنني الحصول على الخبر اليقين في حال اذا كانت الأحداث الدائرة غامضة.	5	4	3	2	1
18	واثق من أنني سأتعامل بكفاءة عالية في حال نشوب أحداث جديدة	5	4	3	2	1

Abstract

This study aims to identify the level of stress, achievement motivation and self efficacy among journalists after the war on Gaza Strip, and disclosure of the relationship between stress and achievement motivation and self efficacy, also the study aims to identify the effectiveness of some personal variables in each of stress, achievement motivation and self efficacy.

To achieve the study goals the researcher used descriptive analytical approach. The study tools are: stress measure, achievement motivation measure, and self efficacy measure.

The study tools applied on a sample of (200) journalists, which selected randomly. The study show that:

1- The level of stress among journalists after the war on the Gaza Strip average, while the level of achievement motivation is high, and the level of self efficacy is high.
2- The study results shows that there was no statistically significant relationship at the level of significance (0.05) between stress, and achievement motivation, and self efficacy of journalists after the war on the Gaza Strip.
3- The study results shows that there were no statistically significant differences at the level of significance (0.05) in stress means among journalists due to the variable : gender, marital status experience, salary, exposure to the target, the loss of a colleague, Exposure to previous incidents during work, and the work area during the war.
4- The study results shows that there were no statistically significant differences in the achievement motivation means among journalists due to the variables: gender, marital status, experience, salary, the loss of a colleague, the work area during the war. while the study results show that there are many differences due to the variable: Exposure to direct targeting during the war for the benefit of Journalists who have not been targeted.
5- The study results shows that there were no statistically significant differences in self efficacy means among journalists due to the variable: gender, marital status, experience, salary, exposure to incidents of pre- exposure to the target, the work area during the war, while the study results show that there are many differences due to the variable: the loss of a colleague for the benefit of those who lost their colleagues.

The Islamic University of Gaza
High studies Dean
Faculty of Education
Department of Psychology



Stress and its relationship motivation for achievement and self- efficacy in asample of journalists after the gaza war

Master Degree

Preparation:

Diaa' Yousuf Hamed Abo Aun

Supervision:

DR. Nabil Kamel Dokhan

This Letter Provided an Update to the Requirements of Obtaining a Master's Degree in Psychology-

Psychological Counseling

2014